

しおさいデイサービスセンターだより

Shiosai Day-Service Center News



秋の夜長・・・



9月になりました。暑かった夏も落ち着いてきた感じでしょうか。

でもまだまだ残暑厳しい日が続きます。

コロナも落ち着きません、いつになったらこのような窮屈な生活から解放されるのでしょうか。当分無理なのでしょう。なにか世の中がコロナ慣れしてきている感もします。しかしながら高齢者や持病をお持ちの方は重篤化または死に至るケースも継続して続いています。

さて暗い話題はこの辺で。秋の夜長どのように過ごされますか？

先日、「五感をフルに活用して心からリラックスする大人時間を楽しむ」と言う話がありました。

「視覚」・・・読書や映画を見る。

「聴覚」・・・音楽を聴く

「味覚」・・・美味しい食事やお酒を楽しむ

「触覚」・・・ゆっくりとお風呂時間を堪能

「臭覚」・・・アロマの香りで心身を癒す



どれも素敵ですね！どれか一つでもいいので実践してみてくださいは？

私的には味覚を楽しもうと思います。

介護のことなどで、お困りのことなどございましたら、しおさいまでお問い合わせください。

担当 しおさいデイサービスセンター 生活相談員 小手川 哲夫

連絡先 85-0539