

# おとわ便り 令和6年 3月号

小規模多機能ケア音羽の浜  
佐世保市東浜町142番1  
TEL:0956-33-1234  
http://otowanohama.jp

## 節分

節分とは「邪気を払って無病息災を願う行事」のことで、立春の前日に行われます。昔の人々は「季節の変わり目は邪気が入り込む」と考えていたので、それを追い払って一年の幸福を願う行事として行われてきました。節分は立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいい一年に4回あります。中でも、一年の始まり立春は特に大切にされ、節分といえば立春の前日を指すようになりました。音羽の浜でも2月3日節分の日に豆まきを行いました。張り切って皆さん鬼退治されてました(笑)



最後はみんな仲良く記念写真をとりました。今年も邪気を祓うことができました

お天気がいい日曜日みんなで日宇の梅園を見に行きました。車窓見学でしたが久しぶりのドライブ気持が良かったです。400本の梅の木も見事でした♪



最近のテレビはすごいなあ～! YouTubeにつないだ動画をレクで活用してます(^^)

地域の方が東浜の干物を持ってきて下さいました。製造直売で美味しいのでいつもすぐに売り切れます。どれもお勧めで美味しいです



2月は3名の方がお誕生日でした。おめでとうございます。健康で楽しく過ごせますように。



※お一人の方は恥ずかしいので顔出してません(・\_・)

## 看護通信 小規模



2月があっという間に過ぎ、3月に入りました。暖かくなったり寒くなったりと気温の変化があります。少しずつ春の気配を感じられるようになってきました。インフルエンザやコロナウイルスも流行しています、風邪症状や少しでも体調の変化があらわれる場合は早めに病院受診をお願い致します。(A)

### “笑い”がもたらす健康効果

- ① **脳の働きが活性化** 脳の海馬は新しい事を学習する時に働く器官。笑うと活性化されて記憶力がアップします。
- ② **血行促進** 思い切り笑った時の呼吸は深呼吸や複式呼吸と同じような状態。体内に酸素がたくさん取り込まれるため血の流れが良くなって新陳代謝を活発にします
- ③ **自律神経のバランスが整う** 笑うと交感神経が促進し、その後急激に低下する事によりリラックス効果をもたらすので、交感神経とのスイッチが頻りに切り替わる事になり、自律神経のバランスが整います。
- ④ **筋力アップ** 笑っている方がカロリー消費量が多くなります。更に大笑いするとお腹や頬が痛くなるように腹筋・横隔膜・肋間筋の表情筋などを良く動かすので筋力を鍛える事にもなります。
- ⑤ **幸福感と鎮痛作用** 笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらす他鎮痛作用で痛みを軽減したりします。

【ヤマボウシ倶楽部】週1～2回少人数での活動をはじめて1年になります。絵手紙・習字、工作・手芸・編み物など興味がある方が参加されています。今回はマフラーと靴下の紹介です。12月頃から少しずつ編まれてました。“若い頃は編んでたけど久しぶりにして指の動きが良くなりました”と嬉しい言葉も“寒いうちに出来上がって良かった～”と喜ばれてました。2年目は沢山の方に参加してもらいたいと思います。興味のある方は声掛けて下さい

3月・4月の行事予定		【送迎について】
3月2日・3日	ひな祭り	ニーズの多様化や交通事情等で、送迎の時間が前後5分～10分のずれが生じる事がございます。ご迷惑おかけする事もございますが、今後も安全第一を心がけていきたいと思っております。ご理解ご協力お願い致します
3月19日	3月誕生会	
3月末～4月	お花見ドライブ予定	
3月～4月	花盛り撮影会	
4月 日程調整中	4月誕生会	
4月 日程調整中	手作りおやつ企画	
※感染症の状況により、日程変更があるかもしれません		