



# ふるさと

2018年 1月206号

グループホームあじさい園

## 謹賀新年

新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中はあたたかいご支援を賜り、心より御礼申し上げます。

皆様におかれましては、希望や目標をお持ちになり、新年を迎えられたことと存じます。平成の時代も残すところ1年と4ヶ月、「終わりのければ、すべてよし」と思える年になりますことを祈ってやみません。

以前、長生きの方法は2つあり、呼吸法のような精神的アプローチと、栄養学を主とした唯物論的アプローチだと聞いたことがあります。生きる上で、1分たりとも欠かせない呼吸が、人の心（精神）を支えている、もっとも大切なことであるという。

肩の力を抜き、目をこじておなかをへこませ、今ある息を吐き出します。あらためて鼻から「1、2、3、4」と4つ数えておなかをふくらませ、深く空気を吸います。そして8つ数えておなかをへこませて鼻から口から息を吐きます。体内にある空気をすべて吐き出すように。吸うときよりも吐くことに意識を集中することで、副交感神経が優位となり、ストレスが開放され、さらには腸の働きも良くなります。息を吐く機能を鍛えることで肺も丈夫になります。肺は空気中の酸素をからだに取り入れ、いらなくなった二酸化炭素を外に出す役目です。その詳細は、吸った空気が、のどから気管に入り、左右の肺から気管支へ、最終0.1mmの肺胞という細胞に到達します。3億から6億もある肺胞は毛細血管がすみこみになり、全身をめぐる血液は、そこで二酸化炭素を吐き出し、同時に肺胞中の酸素が血液に取り込まれて全身に運ばれます。1分間に肺が吸いこむ空気は、安静時8ℓ（呼吸1回約500ml）、1分間に16回呼吸するとして8ℓ×16=128ℓ、歩いている時は24ℓ、走っている時は50ℓの空気を吸っています。

こうして新鮮な酸素を効率良く取り入れ、からだの隅々まで酸素が行きわたり、全身に、元氣・鋭氣・生氣があふれます。

意識的に正しい呼吸をすることで、体内を浄化、心身のバランスを保ち、ストレスにも効果があるでしょう。

皆様には今年も笑顔で充実した日々をお過ごしなれますようご祈念申し上げ、お正月のご挨拶とさせていただきます。

## バレエ・クリスマス会 12月17日

可愛い、そんな言葉がピッタリの笑顔いっぱいでも真剣な表情の素敵な妖精たちからの「バレエ・クリスマスプレゼント」力いっぱい披露してくれました。発表後は一人一人の小さな手と握手会、皆さんの顔のしわも増し幸せいっぱいようです。



### 1月の行事

- 1日（月）新年祝賀会
- 8日（月）初詣
- 15日（月）初釜
- 20日（土）昼食会
- 26日（金）お誕生日会

※塩田医師の定期往診もあります。

職員の中島さんが立派な「獅子頭」を作りました。

## 忘年会 12月22日

乾杯～から始まった今年の「忘年会」霜降り榛原牛で「すき焼き」。とろけるようなお肉を溶き玉子で皆さんペロリ、ペロリとお代わり。何故か皆さん口数が少なかったです。

## クリスマス会 12月25日

「パタパタちょうちょう」ゲームから始まったクリスマス会、サンタさんの登場に大喜び。大きな袋から一人づつ「プレゼント」を受取られて、クリスマスソング♪と共にケーキでお祝いしました。



## 新年祝賀会 1月1日

新春の爽やかな「元旦」、特養ホールにて厳かな中で開かれました。獅子舞も登場し頭を「がぶり」、思いも新たに初春を感じて頂け、晴れ晴れした皆さんとともに全員で万歳三唱。お昼は豪華な「祝い膳」でお腹一杯！笑顔満開でした。

