

～こころとからだ「ここから」元気に！～



『ここから安東』では平成24年、毎月、誕生月の方に”似顔絵プレゼント”を企画しました。絵描きの方に実際にデイサービスに来て個々で話しながら描いて頂いています。(約10～15分程度)完成した絵はアニメタッチで、とても温かい仕上がりです。娘さんにそっくりだったり、お孫さんに似ていたり・・・とても特徴をとらえて描かれており、利用者様からも大変好評でした。



皆様誕生月が待ち遠しいご様子です。今回は1月に誕生日を迎えられた方の似顔絵をご紹介します。させていただきます。



NEW スタッフ紹介



上手 智弘
トレーナー

12月5日(月)デイサービスセンターここから阿品にて、日本舞踊グループ「西崎千里社中」皆様によるイベントを開催しました。

今回の開催は阿品をご利用中の宮本様が、メンバーの兼房様とお知り合いだったのでご紹介していただきました。皆様の舞はしなやかさ、力強さ、妖艶さの表現が見事で、利用者の方々、スタッフとも見入ってしまいました。グループの活動は20年前から始まり、様々な施設へ訪問されおり、11月22日の中国新聞にも掲載されておりましたよ。



はじめまして。
ここからキャンパスでトレーナーをしている上手智弘です。
皆様に「また来よう」と思っていただけるよう、全力で健康づくりのサポートをさせていただきます。
一緒に運動を頑張りましょう！！
これからもよろしくお願い致します。

お問い合わせはお近くの「ここから」各事業所へ

- | | |
|-------------------|------------------|
| ここから安東 | TEL 082-872-2900 |
| ここから己斐 | TEL 082-507-1101 |
| ここから阿品 | TEL 0829-36-6355 |
| ここからキャンパス(デイ) | TEL 082-507-3339 |
| ここからキャンパス(フィットネス) | TEL 082-507-1001 |

トレーナーブログ

<http://ameblo.jp/cocokala/>

「ここから」の事業所情報は
<http://www.g-wam.co.jp/>



乾燥肌の原因と予防

乾燥肌は、肌の水分量不足によってカサつきや洗顔後のつっぱり感のほか、肌が白い粉をふいたようになることもあります。そして「かゆみ」の大きな原因ともなります。

掻くことで、肌のバリア機能をいっそう低下させることになり、乾燥・かゆみがひどくなるといった悪循環に陥ってしまいます。

肌は生活環境や外的刺激が原因でさらに乾燥しやすくなります。それらの原因を改善することが、乾燥肌を予防することにつながります。

原因

対処法

エアコンの長時間使用

- ・ エアコンの風に直接あたるのを極力避ける。
- ・ 換気をする。加湿器などを使用する。

熱いお湯での入浴

- ・ 40℃以上のお湯で肌を洗わない。
- ・ 長時間入浴する場合は、少しぬるく感じるくらいの温度にする。

石鹸の多量使用

- ・ 適度な量を十分に泡立ててから使用する。

タオルで肌をゴシゴシこする

- ・ 体を洗う時、必要以上にゴシゴシこすらない。
- ・ 水分を拭き取る時も、こするのではなく上から押さえるようにする。

運動不足

- ・ 日頃から運動を心がける。
- ・ 適度な運動による発汗は、新陳代謝を高める。

栄養バランスの崩れ

- ・ 身体を温め、血行を良くする。冬野菜がおススメ！
- ・ ビタミンAを摂る。肌アレや乾燥を防ぐ働きがある。《ブロッコリー・人参・かぼちゃ・ほうれん草・春菊》

ここから俳句、川柳倶楽部

お寒むうと 交はす何時もの 散歩みち

阿品 伊藤 秀月

節分に 福も鬼も 同居する 善徳

己斐 中尾

初雪や 白一面の 師走かな 忠正

安東 大内

初春や 誓いあらたに 当たり年 長野

キャンパス

庭先に 白きさざんか 阿品 真尾 竹馬

ふたつみつ

長電話 七草粥の 煮こぼりて 富貴子

己斐 池田

海鼠突く 三尋の棹を 繰り出して 波舟

阿品 永野

お手玉を 競ったあの子も 八十路すぎ 文香

キャンパス

遠き世の 恋に遊びし 己斐 夢初め 幹枝

森田

七十年 経し文机や 阿品 初硯 上野 茂子

阿品

今もまた 風に吹かれて 雪が舞い 伸生

安東 片山

