

ふれあいベルタウン



平成22年02月発行
社会福祉法人 悠人会
ベルタウン

～第23号～



笑顔で良い年に♪



今回は、新年を迎えて今年も良い一年であることを期待して、『笑顔』をテーマにしたいと思います。
人は、笑うと「セロトニン」という脳内ホルモンが分泌されます。セロトニンには不快感や興奮、食欲などをしずめ、心を安定させる働きがあります。しかし、生活習慣が乱れているとセロトニンの分泌が弱まり、ストレスがかかると真っ先に消費されてしまいます。そのため、現代人はセロトニンが不足しがちといわれています。セロトニンの分泌量を増やす手っ取り早い方法は「笑うこと」ですが、口角を上げるだけでも脳は気分の高揚があると判断します。

口角を上げれば
「笑ったこと」に



ニヤ～

口角を上げて「ニヤ～」という表情を作ると、「この人はいま、とっても楽しいんだ。セロトニンを分泌しなくちゃいけない」と脳がだまされます。そして、セロトニンの分泌のスイッチを入れてくれます。ストレスに負けそうで口角を上げるのもつらい時は両手で顔をほぐしてから口角を引っ張りあげましょう。それでも脳は笑っていると判断し、セロトニンの分泌スイッチを入れてくれます。

「笑顔」で幸せをうごそう

下の3つのマークのうち、いちばん「ホッ」とするのはどれですか？

たいていの人が、口角の上ったマークを選ぶのではないのでしょうか？口角の上った顔



は笑顔に見え、笑顔を見るとホッとした感じを受け自分も笑顔になります。これは人間がミラーニューロンという「共感する細胞」をもっており、他人の動作を見て「鏡」のように同じ反応をする性質があるからです。

「大笑い」にもチャレンジ！



口角をあげることができたら、今度は「大笑い」にチャレンジしてみましょう。脳は、「もっと楽しいんだな」とだまされ、セロトニンの分泌を活発にします。また、「笑い」はナチュラルキラー細胞(NK細胞)というがん細胞をやっつけたり、がんの発生を防御する白血球の一種を増やしたり、活性化したりするため、病気にならない身体づくりにも役立ちます。今年も一年、自分と周りの人々が健康で笑い溢れる良い年になりますよう、笑顔でがんばりましょう！！



クリスマス会

続・金魚の飼育

ベルアート



今年もクリスマスがやってきました。ツリーに飾りつけをしたり、サンタの帽子やかわいいトナカイの角をつけたパートナーの皆様はとてかわいかったですよ。ツリーと一緒に記念写真。思わず笑顔がこぼれる楽しいクリスマスでした。



昨年の夏祭りから飼育を始めた金魚は、すでに倍以上の大きさに成長しました。あまりの成長ぶりにパートナーの皆様も驚かされていました。



節



分



デイサービスセンター

2月3日(水)に新舞踊(小泉流)の皆様がボランティアでお越しいただきました。着物姿も美しく美川 憲一(さそり座の女)などの音楽に合わせてすばらしい舞踊を披露してくださり、デイのパートナーの皆様は大満足でした。楽しい時間はあっという間、もう少し観たかったのが正直な気持ちでした。またの日を楽しみにしています。



お楽しみ会

ベルライブ

12月24日(土)ふれあいホールにて、「年末お楽しみ会」を行いました。今までとは視線を変えて、パートナー様もスタッフも御家族様も一緒になって楽しめる時間を…と思い、プログラムを考えました。まずは、「風船送りゲーム」、シーツをつなげて前から後に風船を送っていきます。フワフワ動く風船を送るのはなかなか難しかったです。次は「玉入れ」、職員の背負ったカゴを目掛けて皆さん一生懸命に玉を投げました。「借り物競争」では、たくさんの声援が飛び交い、盛り上がりました。休憩ではリハビリスタッフによる体操。しかしその後、ベルライブ秀樹が登場し、体操でやった動きをつなげると…「YMCA!」でした。衣装した職員の姿に皆さん大爆笑。盛り上がった勢いで、全員で「リンゴの歌」など数曲を歌い、終了。最後には、全員笑顔での記念撮影となりました。



ベルキンダー



2月3日(水)

節分(まめまき)

今年の鬼は本気だぞ~!

今年も鬼がやってきました!!
普段はガキ大将風を吹かせている子どもに限って「悪い子はいません。早くあっちに行って」と鬼にお願いしているのです。みんなで力を合わせて鬼を退治したので強い心と身体になったはずです☆
『おには~そと!! ふくは~うち♪』
新聞紙で丸めた手作り豆で、鬼をやっつけろ!!



あっち行って~!



おには~そと!!

ベルタウン訪問看護ステーション

『訪問看護』とは、病気や障害をもった方が、住み慣れた地域やご家庭で、その人らしく療養生活を送ることが出来るように、看護師がご自宅へ訪問し支援するサービスです。

『ベルタウン訪問看護ステーション』では、現在7名の看護師が、自転車や自動車で、皆様のお家へ行き、療養のお手伝いをさせていただいています。必要な方へは、理学療法士や作業療法士が訪問リハビリを行うこともできます。

ご自宅での療養のことでご相談などございましたら、お気軽にご連絡下さい。



TEL : 072-221-7023



ベルタウン短期入所の日・祝日の

お迎え開始のご案内

ベルタウンでは、昨今の短期入所のご利用の増加に伴い、日曜日と祝日に入所されるご利用者様をご自宅までお迎えに上がるサービスを開始いたしました。お迎えの対象サービスと時間帯は下記の通りとなっております。

対象サービス：『ベルアルト短期入所 及び ベルライブ短期入所』へ **日曜日**
又は **祝日**に入所されるご利用者様

お迎え時間帯： **10:00～11:00**の時間帯でお迎えに上がります

(お迎え可能範囲は、平日の送迎対象区域に準じます)

ご利用者様、ご家族様の利便性の向上のために少しずつサービス内容を向上させて参る所存でございます。つきましては、是非ご活用を賜りたくご案内申し上げます。

※運転手他勤務者の手配上、上記以外の時間帯では従来どおりご家族様による送迎をお願いいたします。尚、日曜日・祝日の短期入所に関するお迎えのご相談などございましたら下記までお気軽にお問い合わせ下さい。



TEL : 072-221-7001
072-221-7002

社会福祉法人 悠人会 ベルタウン

〒594-0064 大阪府堺市堺区南安井町3丁1番1号

電話番号

介護老人保健施設 ベルアルト	072-221-7001
ベルアルトデイケア	072-221-7014
特別養護老人ホーム ベルライブ	072-221-7002
ベルライブデイサービスセンター	072-221-7013
ベルタウン介護相談センター	072-221-7004
ベルタウン訪問看護ステーション	072-221-7023
ベルタウンヘルパーステーション	072-221-7089
保育園 ベルキンダー	072-221-7030

