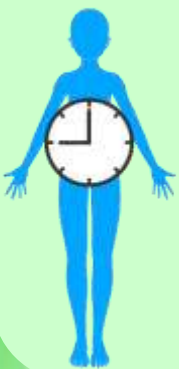


# 春眠暁を覚えず？ ～体内時計を整えて活動的に過ごす～



春になると眠くなると感じる事はありませんか？

では、どうして春は眠くなるのでしょうか？

春は暖かくポカポカとした陽気の心地よさから眠くなることがありますが、

実はそれ以外にも眠くなってしまう原因があるんです。

それは、春は自律神経が乱れやすくなる季節であるからと言う事です。

自律神経の乱れは、気合いだけで改善することはできません。

では、どのようにして眠い春を乗り切ったらいいのでしょうか？



## ① 朝の光を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計はリセットされます。



## ② 朝食で体内時計を整える

朝食をとることは体内時計を整える効果があります。



## ③ 日中活動的に過ごす

活動量を増やすことで心地よい疲れから良質な睡眠が期待できます。



## ④ 適度な昼寝をする

眠気を感じたら思い切って昼寝をすることも有効です。長くて20分程度にしましょう。



## ⑤ 身体を冷やさない

薄着になり始めると身体の冷えから睡眠の質をさげてしまうことがあります。



## ⑥ 入浴でリラックス

入浴で上がった体温が下がる1～2時後にふとんに入るのが睡眠の面からは最適です。



5月12日は母の日ですね。

普段何気なく使っている「お母さん」という呼び名ですが、語源を考えたことはありますか？「お母さん」の語源には諸説ありますが、平安時代身分の高い人の奥方の事を「御方様(おかたさま)」と呼んだことに由来する説と、「太陽」から始まるという説があります。

古代では太陽が真っ赤に燃えている様子を「カカ」「カッカ」などの擬態語で表現していました。



## 5月17日は「生命・きずなの日」

臓器移植でドナーとなった家族で作る

「日本ドナー家族クラブ」が、2002年に制定しました。

ドナーとその家族に感謝し、

命ときずなの大切さを思い合う日です。



いつの時代でも母親はまるで太陽の様に明るく温かく子どもを包み込み無償の愛を注いでくれます。そんな母親はまさに「お日様そのもの」と言う事で昔の人は母親のことを「カカさま」と呼んだそうです。この「かかさま」が転じて「おかあさん」になったわけです。つまり「おかあさん」は「たいようさん」と言う意味だったのです。来月は「お父さん」について紹介します。

## 社会福祉法人 天摂会

ハートフル多聞 坂根 〒709-0873 岡山市東区瀬戸町坂根 792-14 TEL (086) 953-0011 FAX (086) 953-0012

- 特別養護老人ホーム多聞荘
- 多聞荘ショートステイセンター
- ケアハウスたもん荘
- 多聞荘指定居宅介護支援事業所

ハートフル多聞 山陽 〒709-0827 赤磐市山陽 1丁目6番3号 TEL (086) 958-5511 FAX (086) 958-5512

- 山陽多聞荘デイサービスセンター

ハートフル多聞 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 33 TEL (086) 952-5200 FAX (086) 952-5203

- サービス付き高齢者向け住宅
- 小規模多機能型居宅介護
- ハートフル多聞キッズルーム
- ハートフル多聞スマイルキッズ

□ 訪問介護 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-1 TEL (086) 952-2288 FAX (086) 952-5515

□ ハートフル多聞指定居宅介護支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 952-5020 FAX (086) 952-0058

ハートフル多聞 備前 〒705-0025 備前市鶴海 2401 TEL (0869) 65-8975 FAX (0869) 65-8234

- 特別養護老人ホーム備前多聞荘
- 備前多聞荘ショートステイセンター
- 盲養護老人ホーム備前多聞荘
- 備前多聞荘訪問介護

<http://www.tensetsukai.or.jp/>

発行：社会福祉法人 天摂会 編集：企画・広報課 新聞に関するお問い合わせは 086-953-0011 事務局まで

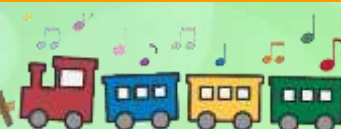
月刊たーくんはデイサービスご利用者様が三つ折りにしてくれています。

2019年5月号

社会福祉法人 天摂会



月刊 たーくん



## 特別養護老人ホーム備前多聞荘



春らしい暖かな気候となった4月。特養の周りの桜も満開になり、お花見に出かけました。「さくら～さくら～」と歌い出す方♪うぐいすに負けじと口笛を吹いて笑う方♪皆様の笑顔がたくさん見られ私達職員も顔がほころぶお花見となりました。お花見後には可愛いおやつもいただきましたよ！

## ハートフル多聞



4月に入ると、瀬戸町の辺りも桜が綺麗に咲き始めました^^ノポカポカ陽気の中、みなさんでお花見を満喫してきました。温かい春の陽気に、桜の美しさ負けなみなさんの笑顔も咲きました。



## 山陽多聞荘 デイサービスセンター

和気リバーサイドにお花見へ行きました。  
今年は桜の開花が遅かったのですが、たくさんの桜が咲いており、お天気も良く散策出来ました。  
施設近くの桜も満開になり、散策に行きお花を見たり、香りを楽しまれたりしていました。



シチュー作りをしました。  
玉葱の皮むきの際には目が痛い様子もみられ、涙目になりながらも手伝って下さいました。  
みなさん手際がいいので、あっという間に完成！  
自分たちで作ったシチューを美味しく召し上がっていました



## 特別養護老人ホーム多聞荘

温かい日差しが差し込むようになって、  
少しずつ過ごしやすくなってきましたね。  
4月に入り利用者様と庭に出て春を感じてきました🌸  
満開の桜を見ると心が和み癒されます。  
この場所でみなさんと同じ時間を過ごせた事は、  
職員にとってもかけがえのないものになりました。



多聞荘デイサービスセンターは3月下旬に、  
デイサービス改善インセンティブ事業の  
指標達成事業所に該当し表彰状を受け取りました。



インセンティブ事業とは、  
介護サービスの質を評価し、  
利用者の状態の維持・改善に  
積極的に努めている事業所へ  
インセンティブを付与する事業の事です。  
より長く在宅で生活して頂くための  
デイサービスを目指し、  
今後も取り組んでまいります。

## ケアハウスたもん荘

4月初旬、春の遠足に出かけました☆  
4/2は柵原鉱山と資料館、4/8は和気リバーサイドと和気神社方面へ  
お花見ドライブに行きました！

柵原鉱山では公園内を散策し、桜はまだ満開ではありませんでしたが、お花見も出来ました。  
資料館内で昔の町並みを感じ、懐かしい気持ちになったと喜んでおられました^^ 西の屋の美味しい  
食事もお各自好きなものを選んで堪能されました。



和気方面へのドライブでは、  
ソメイヨシノ、しだれ桜などの桜を見ることが出来ました。  
桜を顔元に持って来て、  
「カメラで撮って^^」と笑顔で  
たくさん写真を撮る事が出来ました！  
「桜はいつ見ても綺麗ね」と  
ドライブを楽しんでおられました。  
また近々ドライブツアーを  
計画したいと思っています^^



## 多聞荘デイサービスセンター

散歩を兼ねて敷地内の桜を鑑賞に行きました。  
「きれいだなあ」と皆喜ばれており満開の桜の前で記念撮影をしました。



ボランティアの水田さんにお越しいただき、  
ギターと手品を披露して  
いただきました。  
冗談を交えたトークと  
参加型手品に喜ばれ  
楽しい時間を過ごしました。