



なごみ

こころのつうしん

2019年

vol.71

芯まで温かい・・・ヨモギ湯。

当施設では毎日のレクリエーションとは別に、毎月3日間に渡り「入浴レク」を実施しております。いったいどんなレクリエーションかといいますと・・・入所者様が入浴される際に職員が厳選した入浴剤を使い、その月々にそった香りや雰囲気を中心ととも感じ、楽しんでもらう事を目的としたものとなっております。そして、先月の3/21～3/23に実施されたのは「ヨモギ湯」でした。乾燥したヨモギの葉をネットに入れて湯に浮かべ、さらにアクセントとして100%天然「ヨモギ木酢液」を入れてヨモギの香りを際立たせました。



ヨモギ湯の効能

身体が芯から温まり湯冷めしないのが特長。
お肌に優しく、やわらかなお湯をつくれるので敏感肌の方にもおすすめ。



まだまだ肌寒い時期にぴったりですね。
ヨモギの香りに包まれて少しでも安らげて頂けていたら嬉しいです♪



次号はお花見の模様をお届けしたいと思います。お楽しみに！

「誕生日会」と「おやつレク」

3月20日に3月生まれの方々の誕生日会を開催しました！お祝いの為にボランティアでフォークギターの演奏を披露しに来てくださり、大変喜ばれてました★誕生日を迎えられた皆様おめでとうございます。それから・・・先月のおやつレクでは「アメリカンドック」をご用意しました。セラピストがひとつひとつ心を込めて作り、出来立てほやほやを召し上がっていただきました。なごみのアメリカンドックは一般的な棒に刺したものではなく、たこ焼き機で丸く作り食べやすく仕上げました。大変人気のおやつレク、4月のおやつレクは何



トレーニングの日

4月1日は新年度の始まりということもあり、気持ちを新たにトレーニングを始めようという目的から制定された「トレーニングの日」だそうです。筋力は加齢と共に下肢から衰えていくとされていますので日々意識することが大切ですね。



介護老人保健施設
パークサイド
なごみ
医療法人河和会

大阪市東住吉区公園南矢田3-19-12
tel 06-6606-2211
http://psnagomi.com