



東京清風園 高齢者在宅サービスセンター

あづまの森だより

～2017年5月号～



3月末、桜のお花見外出に行きました。開花宣言から1週間、ちょうど満開の頃と予想していましたが、今年の気候と桜は気まぐれで、まだまだ満開には程遠い状況でした。でも春らしい暖かなお天気で、錦糸公園や旧中川沿いのお散歩を楽しみました。



花びらを
髪の毛に飾って
みました♡



ごあいさつ

主任 鈴木和恵

2017年4月より、東京清風園デイサービスの責任者となりました。不慣れな点が多々あると思いますが、職員一同協力しあいながら、「安心して心地よく、そしてまた来たい！」と
思っただけ
る
デイサービスにしていきたいと思ひます。
どうぞ、よろしくお願ひします。



4月のクッキングは「お好み焼き」でした



「おいしい」「もっと食べたいね」のお声がたくさんありました。



マリーの健康講座 ●目の疲れ・頭痛に聞くツボ●

15歳以上の日本人のうち、3人に一人が「頭痛もち」で、3000万人が悩んでいると言われています。原因の一つに「目の疲れ」があげられます。目が疲れた時や頭痛の時に有効な「晴明（せいめい）」というツボをご紹介します。このツボは、目の周辺の皮膚の弾力を保ち、シワ予防にも効果的です。ぜひお試しください。



晴明(せいめい)

目がしらと鼻のつけ根の間にある骨のくぼみ。ツボに人差し指の腹の先をあて、頭の真後ろに向かって押す。



東京清風園 高齢者在宅サービスセンター

墨田区立花1-25-12

☎03-6861-8771