



4月になりました。凍える寒さはなくなり、過ごしやすい気温になってきました。春の訪れを感じますよね。

突然ですが、日々気になることや知りたいことはありませんか？ご質問があればまほろば新聞にてお答えしますので、スタッフにお気軽にご質問ください！
それでは今月もまほろば新聞をお楽しみください★



20年前のできごと



皆様のおかげでまほろばは20期を走り抜け、21期目となりました。そこで今年度のまほろば新聞では「20年前のできごと」を掲載していきます！過去を思い返すことで、ストレスが和らぎ幸福感が高まるそうですよ♪

2005年2月17日 中部国際空港セントレアが開港

愛知県常滑市にある中部国際空港セントレアは、名古屋・中部地方の玄関口として多くの人々が利用しています。皆様も一度は利用したことがあるのではないのでしょうか？そしてなんと同じ日にまほろばの事業がスタートしました！はじめは津島ケアセンターまほろばだけでしたが、今では津島市に3つ、中川区に1つの事業所を持つまでに成長しました。今後もよりよいサービスを提供してまいりますので、ご愛顧のほどよろしくお願いいたします。

こんにちはケアマネです



薬に頼らないで快眠する方法

高齢者に多い不眠の理由

- ①「メラトニン」という睡眠ホルモンの減少
- ②夜中に何度もトイレに起きる「夜間頻尿」
- ③慢性的な体の痛みによる不眠

睡眠を妨げる原因の解決方法

- ①就寝1時間前は水分摂取を控える
- ②適度な運動で「メラトニン」の分泌量を増やす

運動

- ①踏み台昇降運動を1日10分程度、無理なく毎日続ける
- ②ウォーキングはリズムカルに手足を動かすとより効果的

よい睡眠のために必要な栄養

魚介類・鶏肉・卵・大豆製品（豆腐・納豆など）・ごまなどに含まれる「トリプトファン」という栄養素は脳をリラックスさせる「セロトニン」の分泌を促す効果があります。イライラや不安などのストレスから解放してくれる効果のある「ビタミンB1」は海苔に多く含まれています。



毎日、しっかりと良い睡眠をとるためには、眠る前に脳や神経をリラックスさせることがとても大切です。

〈ケアマネ事業所〉

津島 : 0567-22-5766 管理者: 金田
大当郎 : 052-364-7706 管理者: 星川

カラオケ・ゲームに集中して頑張りました！



ピザロールパン作りを頑張りました！



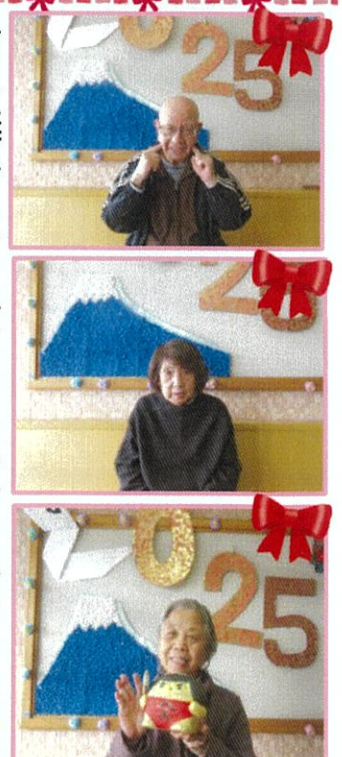
もちもち桜餅をがんばって作りました！



ボランティア様の紙芝居を楽しみました！



今月お誕生日の方々です！
おめでとうございます！



愛宕デイサービス

理学療法士2名と柔道整復師1名
が機能訓練します！

パン教室 チョコチップロールを作りました！



👉 1回目はチョコチップが溶けてしまいました… 😞

食レク

桜餅(関東風)を作りました！



ポコップ

さあ、落とすことなく何個紙コップを重ねられるかな～♪



時間制限ありの大勝負！
最後は重ねた個数を数えてもらいます！

お抹茶会



🎀 今月お誕生日の方です！
おめでとうございます🎀

