

あかしや通信 平成28年10月号

〒089-0552 中川郡幕別町札内あかしや町 42 番地の 10
Tel 0155-55-4165 Fax 0155-55-4166

《10月の行事予定》 HALLOWEEN

日程	行事内容
10月 5日(水) 14:00~15:00	札内中学校地域貢献学習受入
10月 18日~10月 20日	札内中学校職場体験学習受入
10月 19日(水) 11:00~14:00	3階外食レクリエーション
10月 19日(水) 14:00~15:00	介護相談員訪問日(1・3階)
10月 27日(木) 12:00~14:00	お誕生会(10月生れ)
10月 28日(金) 14:00~15:00	あっちこっち紙芝居(2階)

TRICK
OR
TREAT!!



チロット音楽祭・アウトリーチコンサート

博愛会グループが特別協賛させていただいております、幕別町で開催される『チロット音楽祭』。今年もあかしやに出演者の皆様がコンサート合間にお越しくださいました。素晴らしい生演奏でした！利用者の皆様、とても柔らかい表情で聴かれておりました。「こんな近くでプロの演奏を聴けて良かったあ」とほっこり笑顔。出演者の皆様、本当にありがとうございました。



～リハビリこぼれ話～

皆さんこんにちはリハビリこぼれ話のコーナーです。今月も、休日は家の掃除と溜まった洗濯に追われているイケメン(独身)作業療法士の江波がお送りいたします。

以前もここで書かせていただきましたが、今月は『笑う』ことについて書かせていただきます。「笑いが健康に影響する要因として、前向きな情動が脳に作用し、副交感神経や内分泌系を通して全身に影響を及ぼすと考えられています。運動は身体の筋肉を強化しますが、笑いは情動脳を通して健康全般の活性化と維持に貢献する」と言われています。

『笑う』には、大笑いや微笑み、にこやかな笑顔など色々あります。歳を重ねるとだんだん笑う機会が減ってくるものです。形から入ることも大切で、作り笑いでもいいのでしてみませんか。そうすると、ちょっとしたことで笑顔になることができるかもしれませんよ。まずは鏡を見て本気で笑ってみましょう。そんな自分の顔が面白くて笑えるはずですよ。



作り笑いの見本

◇あかしや敬老会◇

