

グリーンルーム 通信

令和6年2月号



日	月	火	水	木	金	土
				2/1 社会 かたか・手芸 書道 (自習)	2 パラティ (風船バレー) かたか・手芸 書道 (自習)	3 体育 豆まき 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)
4 	5 国語 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)	6 パラティ 理美容 かたか・手芸 絵手紙	7 音楽 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)	8 体育 かたか・手芸 絵手紙	9 社会 季節風呂 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)	10 算数 季節風呂 かたか・手芸 書道 (自習)
11 	12 社会 かたか・手芸 書道 (自習)	13 体育 かたか・手芸 書道 (自習)	14 算数 かたか・手芸 書道 (自習)	15 国語 かたか・手芸 書道 (自習)	16 音楽 かたか・手芸 書道 (自習)	17 パラティ (ホーリング) かたか・手芸 絵手紙
18 	19 算数 かたか・手芸 書道 (自習)	20 国語 かたか・手芸 絵手紙	21 体育 かたか・手芸 書道 (自習)	22 パラティ (テーブル卓球) かたか・手芸 絵手紙	23 国語 かたか・手芸 書道 (自習)	24 社会 かたか・手芸 書道 (自習)
25 	26 音楽 かたか・手芸 書道 (自習)	27 社会 誕生日会 かたか・手芸 書道 (自習)	28 国語 かたか・手芸 書道 (自習)	29 算数 かたか・手芸 書道 (自習)		



壁画作品が雑誌に掲載されました



月刊デイ 2月号にご利用者様方が日々制作した壁画作品が掲載されました。
掲載作品以外にも季節感あふれるものがたくさんありますのでご紹介いたします。



干支の辰：製作風景

幸せホルモンで元気アップしましょう！

ホルモンの種類は約 100 種類ほどあると言われています。しかし、人の一生のうち分泌されるホルモン量はわずかティースプーン 1 杯とごくわずかです。体と心のバランスを整えてくれるホルモンを上手に意識して元気と幸せを感じて過ごしませんか。今月は幸せホルモンと呼ばれている**セロトニン**についてです。

セロトニンの役割・・・イライラ解消・気持ちの安定

セロトニン UP の方法・・・

- ★朝、起きたらカーテンを開けて日光を浴びる
- ★ウォーキングやストレッチ・深呼吸など一定のリズムの運動をする
- ★バナナ、乳製品、大豆製品、赤身魚を摂りましょう

セロトニンが増えたら・・・



元気になる・向上心アップ



気持ちが安定



頭の回転が良くなる

発声の会（毎月 4 回）

プロの講師による発声練習と手指を歌に合わせて動かすトレーニング等を行っています。先生の声はリモート画面を通じても明瞭で美しく、分かりやすい動作でご利用者様は意欲的に参加されています。

