

オリーブの木 6月号



ランタン手作り体験レク



日時 : 6月9日(土) 10:00 集合
場所 : あすたむらんど徳島
費用 : 参加費 400 円
各自昼食代 (1000 円程度)



※七夕仕様のランタンを作ります。
お昼ご飯はピノッキオという喫茶店で頂きます♪♪

✂切り : 6月7日(木)

外出レク



日時 : 6月23日(土) 9:00 集合
場所 : 雨乞いの滝 (雨天決行)
神山温泉
費用 : 入浴料、昼食代 2000 円程度



※約30分程度滝まで山道を歩くので、動きやすい服装、運動靴、
タオル、雨具、帽子着用で参加してください!!

✂切り : 6月22日(金)

再登録の お知らせ

新年度になったので、オリーブの木の利用申請の手続きをお願いします。
(オリーブの木の利用は登録が必要です。)

必要な物 : 印鑑、障害者手帳 (持っている方)、福祉サービス受給者証
必要な物をご用意の上、来所の際に「再登録します。」と職員にお声かけください。

2018 6月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
★は予約が必要です。 問い合わせ 088-685-5524 (受付時間 8時30分~17時)					1	2 フットサル
3 閉所日	4	5	6	7	8	9 ★体験レク
10 閉所日	11	12	13	14	15	16 ★パソコン教室 フットサル
17 閉所日	18	19	20	21 ソフトバレー 練習	22	23 ★外出レク
24 閉所日	25	26	27	28	29	30 ボードゲーム

梅雨時期に憂鬱になるのはきちんとした理由がある……

雨が降ると気分が落ち込んでしまっ、やる気が起きなくなることってありますよね。これには、きちんとしたメカニズムがあるをご存知でしたでしょうか。低気圧が近づくと、天気が悪くなり雨を降らせませす。この低気圧こそが原因で、自律神経に対して副交感神経を優位にする効果があることがわかっています。

交感神経の主な働きは、心身を活動するのに適した体内環境にすることで、体を緊張から解きほぐし、休息させるように働く副交感神経が刺激され、身体がリラックスを求めようになります。そのため、気分や動作がゆったりとなり、気分が落ち込んだり、体が疲れやすく、だるさを感じるのです。

年をとるとだんだん気圧の変化に敏感になるようですね。

この対策としては、体温を常に高めにしておく、つまり梅雨の疲れやすさは温度調節が重要なのです。

寒いと感じた時には一枚上着を羽織る、布団に毛布を一枚重ねて寝るなどの工夫をし、入浴時にはゆっくりと時間をかけてお湯に浸かると効果があります。



発行者：医療法人 敬愛会 地域活動支援センター オリーブの木

〒772-0011 徳島県鳴門市撫養町大桑島字北の浜 53

TEL (088) 685-5524 ・ FAX (088) 685-5497

Eメール: olivenoki@ca.pikara.ne.jp