

デイハウス みかんの花 便り

4月号



vol.94



いつもデイハウスみかんの花をご利用頂きありがとうございます。
桜の便りが次々に聞かれるこの折、皆さまにおかれましては、益々ご清祥
のこととお喜び申し上げます。

『心と身体のバランス』

四月は、企業では新たな新年度が始まり、学生の方は新学期を迎えられたりと、環境や心境が大きく変わり、忙しくお過ごしされている方も多くいらっしゃるかと思います。

そんな中で日々生活をしていると、知らぬ間にストレスや疲労を感じていることもあるのではないのでしょうか。私自身、心と身体の調子が整わず、うまくいかない事が多々あります。そんな時、出来るだけ自分の心と向き合う時間をつくっています。うまくいかない原因の根本を探り当てることは難しいかもしれませんが、時に趣味に没頭してリフレッシュしたり、友人に打ち明けたり、家でゆっくりと休息をとってみたい。そんな自分の時間をつくることで、気付くと素直な気持ちになれ、前向きになれていたりします。そして、"病は気から"と言う古くからのことわざもある通り、心と身体は連動していると思うんです。だからこそ、両方のバランスを保つことが生きていく中でとても大切だと思います。

私自身、人としても経験も浅く未熟者ではありますが、これからも自分を知り、しっかりと向き合い、日々真摯な心で過ごしていきたいと思います。皆さまにおかれましても、季節の変わり目でもありますので、くれぐれもお身体をご自愛下さい。

日頃「デイハウスみかんの花」をご愛顧頂きありがとうございます。
心より感謝申し上げます。

平成
31年
4月
1日
直

小森田真美



管理者 武井



生活相談員 高橋



生活相談員 小森田



生活相談員 綿貫



生活相談員 砂賀



看護師 渡屋



看護師 清水



介護員 倉沢



介護員 中村



介護員 海老沼



介護員 左右田



生活相談員 砂賀



生活相談員 砂賀



一人ひとりの人生に寄り添い共に生きる

デイハウスみかんの花

〒371-0846
群馬県前橋市元総社町1201-1
TEL:027-226-6622 FAX:027-226-6623



群馬交響楽団の皆様の
素晴らしい演奏が聴けました♪



とても素敵な生け花
♡

利用者様のご様子

生活相談員 小森田



じゃがいもを植えました!
収穫が楽しみです♡



塗り絵に集中
されています♪



師匠に踊りを教わりました!