

奏樂の音だより

今月のニュース

明けましておめでとうございます。
初詣に、武田神社へ行きました。「元気で今年一年が楽しく過ごせますように」と祈願してきました。
天気もよく、よい空気をたくさん吸うことができました。



武田神社でハイポーズ

NEWS

「奏樂の音だより」が創刊しました。

毎月の出来事や、これからの予定など、奏樂の様子などを、多くの方に知っていただきたいと思い、創刊させていただきました。紙面がいろいろな情報でいっぱいになるように活動してまいりますので、よろしくお願いいたします。

施設からのメッセージ

みなさま、明けましておめでとうございます。 昨年11月8日に「奏樂」がオープンし、あっという間に2カ月が過ぎました。 いまでは、サ高住に19名の方が入居され、それぞれにお仲間もできつろいでおられます。 デイサービスセンターは機能訓練や体操プログラム、文化教室を開催しています。 地域の方のご利用をお待ちしています。



機能訓練指導員による機能訓練や体操インストラクターの体操プログラムなど充実、また、大浴場で温泉気分を味わえます。

職員紹介



機能訓練指導員の古屋です。訓練の後に身体も揉みほぐしましょう



体操インストラクターの中塚です。元気になる体操で若がえりましょう。

デイサービスピックアップ

ロコモティブシンドロームって聞きますよね、運動器の衰え・障害（加齢や生活習慣が原因といわれる）によって、要介護になるリスクが高まる状態のこと。「自分のことは自分でできる」を目標に、デイサービスで機能訓練と体操をおこないましょう。



NEWS

「定番のカラオケ」が健康に効果がある。

定番のカラオケです。

お腹から声を出すことは、健康を考えるうえでとても重要なことなんです。

おなかから声を出して歌うことで、腹筋を使って腹式呼吸をする全身運動にもなります。

カラオケで気の合った仲間と一緒におなかの底から大声で歌えば、適度な緊張とリラックスのバランスが、自律神経を整えるのによい影響を与えます。



施設からのメッセージ

カタルシス効果

日常生活の中で自分の言いたいことや、やりたいことを100パーセント達成している人は極めて稀だと思います。言いたいことがあっても言えなかったり、やりたい事があってもやれなかったり、と言うほうが多いのが私達の毎日です。だからこそストレスが溜まるわけです。普段は自分の心にしまい込んでいる積もり積もった思いを歌で開放するいわゆる「カラオケで自己表現する」つまり、ある歌に託して心のメッセージを表現するわけです。これがカタルシス「心の浄化作用」というもので、音楽の持つ大きな作用の一つです。