

松棟・誕生日会



今月の始めには松花園の入り口にピンクのさつきが満開となり、目を奪われるほどの艶やかさでした。入居者様も思わず「うわあ、きれいな」と声が出るほどで、短い期間ではありましたが喜んで頂き写真に収めることができました。また、玄関前にはプランターを並べ、梗が咲くのを今か今かと待ち望んでいます。お花を育てたり畑仕事をしてこられた入居者様に色々コツを教えて貰うばかりです。

さて、松花園では日中やっとな暖かく心地よい風が吹くようになった事で積極的に日光浴に出るようになっていきます。十五分から三十分、日光を浴びる事で体内時計もリセットされて、精神の安定も促します。玄関前でみんなでおしゃべりをしたり体操をしたり、歌を歌ったり楽しみながら日光浴をする時間が経つのも忘れてしまいます。この日光浴が少しでも睡眠の質の向上につながればと思います。ちなみに、日焼けを気にされる方は手の平や足の裏を十五分間日光に当てるだけでも効果があるそうです。

今年の夏は「災害級の暑さ」とも予想されています。梅雨時期から暑さ対策が必要という事で、気温や湿度に気を付けてお過ごしください。

令和6年 6月号 ほのぼの

グループホーム 松花園

〒729-3431
広島県府中市上下町上下
851番地1
TEL
0847-62-8322
FAX
0847-62-8323

広報部
西宮・柿本



株式会社ディア・レスト福山
〒720-1132
広島県福山市駅家町
大字倉光148番地





