

ハマイエ先生「夏健康講座」

暑い日々が続いています。こんな暑い時期にぴったりなヨガ呼吸の一つ「シータリー呼吸法」を試してみませんか？カラダを内側から冷やし、血液を浄化し、のどの渇きも癒してくれると言われています。

1. 舌を少しだけ口から出して、舌をストローみたいに丸めます。
(できない人は舌を出すだけでOK！)
2. ゆっくりと舌を通して息を吸います。
3. 口を閉じて、息を止めます。
4. 両鼻からゆっくりと息を吐いて、吐ききります。
5. これを何回か繰り返します。



※舌を通して冷たい空気を吸い込んで、鼻から体内に溜まった温かい空気を吐き出していくイメージです。

まぐんのマジックショー!

有名マジシャンの「まぐん」が久々にデイケアへ帰ってきてくれました!! 彼のファンはもちろん、初めて会ったご利用者の方も真剣にまなざしてご覧になっていました。またの来場お楽しみに!!



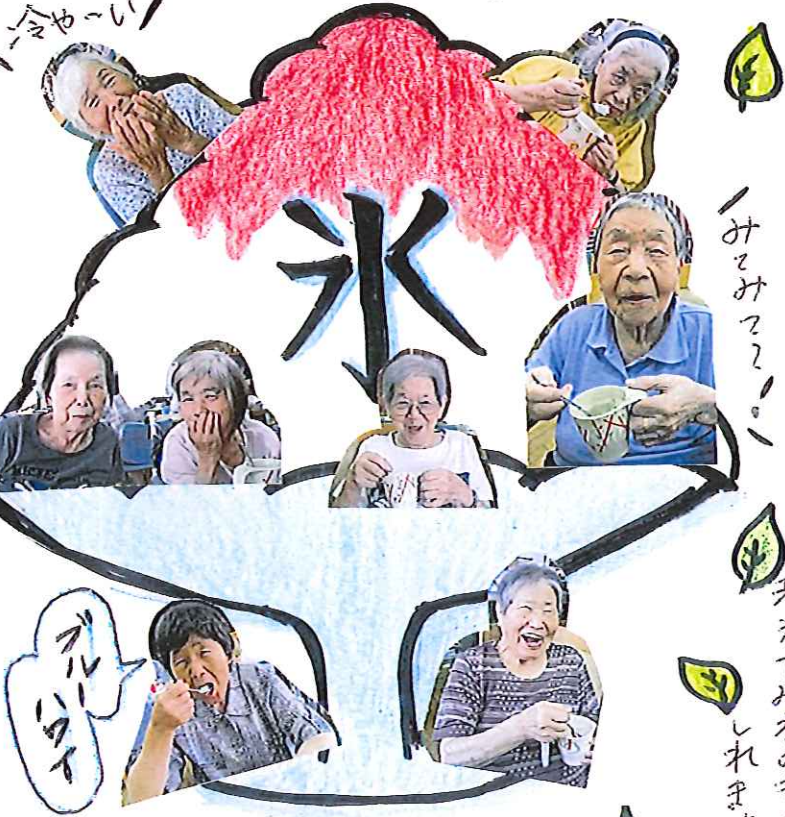
呼吸すれは
胸の内にて
鳴る音あり
風よりキ
まがーきその音
眼すれは
心にうかぶ何となく
まがーきその音
眼とあけるかな

谷村新司さんの「昂(まはる)」とい曲をご存知でしょうか。曲中に上記の詩を参考にしたようなフレーズがあります。
これは、詩人・石川啄木の歌「悲しき玩具」の一節であると言われているそうです。
今年も24時間テレビの時期が来ました。番組で昂が流れたらこの詩を思い出して、その意味を考えてみるのも面白いかもしれません。

広野草

七夕会

今年も七夕会を無事に開催することができました。デイケアの七夕会のテーマは「被災地復興」でした。熊本地震や広島の水害等の被災地に思いを寄せ、ご利用者の皆様に短冊を書いていただきました。ポイントは熊本のくまもんや愛媛のみきゃんが短冊に飾られている所。七夕会では、原田会の皆様とその弟子(希望の館美人看護師)による民謡の演奏があり、皆で歌って踊って楽しい会になりました。皆様の願いが天に届きますように!



連日暑い日々が続いて大変です。こまめに水分をとって、栄養をとって、睡眠をとって...夏を乗りきろうじやありませんか!!
ごあいさつ...

