

「ありのままのあなたを大切にします」

経営理念：練馬区社会福祉事業団は、人権尊重を理念とし、地域で最も信頼され、喜ばれるサービスの提供を、効率的でバランスのとれた経営をもって行い、区民福祉の向上を図ります。

9月のセンターの様子

★健寿を祝う会 (9/14-16)

9月の敬老の週間を中心に、当センターでもお祝いの会を催しました。当センターでは「健康を寿ぐ」という意味を込めて「健寿会」とお呼びしています。午前中は日々異なる演芸、演奏をお楽しみいただき、午後はお祝いの式典をいたしました。更にお食事もお祝いの雰囲気味わっていただけたのではないかと思います。

今後も皆様の健康とお幸せを職員一同心よりお祈り申し上げます。



★次の収穫は・・・！？

秋となり、次の作物を育てていくこととなりました。大根の種をまき、ブロッコリーの苗を植えました。さっそく成長してきました。これから楽しみが膨らみます。



お客様懇談会より(お客様対象)

★まず、夏の行事などの感想をいただきました。普段体験しないすいか割りやかき氷は、よかった、との声がありました。

★センターの「ご意見箱」にはお客様の自由なご意見、ご希望をお入れいただけます。直接言いくいと思われれることもどうぞお聞かせくださいね。

職員からの“お得な情報”コーナー

《寝る前に行うリラックス法!》

就寝中は、自律神経の副交感神経が優位になっている状態。首は、この副交感神経の働きをコントロールする場所でもあるので、寝る前に優しくマッサージすることで、自律神経を睡眠モードへと導くことができます。

【首の1分間マッサージ】

- ① あお向けの状態でリラックスします。
- ② 首の後ろに右の手のひらを当て、親指以外の4本の指で首の左側をゆっくりもみほぐします。凝っているところには、中指の第一関節を当てるようにするとより効果的。反対側も同様に行います。

※ また、手には癒しの効果があります。免疫力アップの要となる胸の中央とおなかに手を当ててみましょう。

睡眠の質はさらに良くなります。

事務員：岡村でした。



★ご自宅に不要のレジ袋がありましたらお持ちいただけますとありがたく思います。引き続き、ご協力お願いいたします。

★土支田デイのブログは、随時更新しています。デイの様子をタイムリーにお知らせいたしますので、ちょっとのそいてみてくださいね。 「土支田デイ」で検索!