

えん すぎな園だより



えん まつやましきたよしだちょう
すぎな園 松山市北吉田町77-88
TEL 974-8310 FAX 974-8340
れいわ ねん がつ にちほっこう だい ごう
令和2年3月1日発行 第154号
メールアドレス suginaen0704@song.ocn.ne.jp

ストレスのイライラ撃退

あなたはストレスに悩まされていませんか？現代社会は、私たちに慢性的なストレスを与えていると言われています。その結果、多くの人が日常的に、頭痛や肩こり、動機など体調不良に悩まされています。今回は、毎日を心穏やかに過ごせるよう、ストレスを溜めない方法について調べてみました。

イライラしない穏やかな生活を送るための方法

1. 深呼吸、何を置いても深呼吸が大切

簡単そうですが、ストレスフルで生活していると、こんなことすら実践できていません。ただ深く吸って吐くだけではダメなんです。下腹部に手を置いて、鼻からゆっくり2~3回に分けて深く息を吸い込み、口から吐き出します。口から息を吐き出す時に、ため息をつき時のように行くと、張り詰めた気持ちを緩めることができたり、乱れた心に静けさを与えてくれたりします。

2. リラックス効果をもたらす食べ物を上手に食べる

食生活がストレスに影響することは、研究で証明されています。クルミ・オートミール・緑葉野菜・ブルーベリー・ダークチョコレート、これらの食べ物を上手に食べることによってリラックスでき、イライラ感が抑えられます。

3. ウォーキング

「運動しなきゃ」と思っているけど、なかなか具体的な行動に出られないもの。まずは、歩くことから始めましょう。ウォーキングには、ストレスホルモンレベルを低く保つ効果があり、取り組むことでリラックス感を与えてくれます。日常的にトレーニングしている人は、運動するとその日に起きた嫌なことを忘れられると言いますが、それと同じですね。人は誰かに嫌な事を言われたり、失敗してしまったり、嫉妬心を覚えたりするものですが、そういうダークな感情は、運動することで発散してしまいましょう。その第一歩がウォーキングです。

★まとめ★

自分の心とカラダが発する声に耳をすませることは、自分が考えている以上に大切なことです。深呼吸をして、自分の考えに捉われず、心とカラダが求めているものを聞きとってみましょう。実は必要のない人間関係や、買う必要のない物、手を出す必要のないこと、そういった全ての必要のないものの代わりに、運動をしたり深呼吸する時間と余裕を自分に与えてあげられることができれば、ストレスとかなり上手につき合えるようになったと言えるでしょう。毎日ストレスと戦って、薬に頼るのってしんどいものですよね。誰しも、心地よく、心穏やかに毎日過ごしたいですよね。

ぶんせき やすだ さちこ
文責：保田 さち子

お知らせ

すぎな園の住所ですが、4月より表記の変更がございます。
新しい住所表記は「松山市北吉田町77-95」となります。
園だより4月号から、住所表記を変更させていただきますので、ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。この変更により、すぎな園の場所が変わる事は無いのでご安心下さい。



2月7日(金)、道後温泉の足湯に合計18名の犬所帯で行って来ました。「天空の散歩道」という道後を見渡せるところでゆっくりと足湯に浸かっています。少し曇っていましたが、暖かい温泉に足を入れて改修中の道後温泉や、火の鳥を眺めながらのんびりとした時間を過ごしました。

文責：中野 力



2月14日(金)は中央ボウルへボウリングに出掛けました。到着すると早々に靴を履き替え、張り切ってゲームスタート!! 投げ終わるとそのままの格好でボールの行方を見送る人、ストライクやスペアが出るたび決め顔でポーズをとる人... 上手く投げられるとみんなでハイタッチして喜んだり、同じレーンで協力してボール運びを手伝ったりわらい目をアドバイスしたりと、参加された方全員が一つになって楽しむ事が出来ました。

文責：岩井香織



2月21日(金)の外出活動は、双海町にある「いちご園みどり」さんに行っていちご狩りを楽しみました。ハウス内はポカポカと暖かく、お弁当を食べる前に第1ラウンド開始して、すぐにお腹いっぱい! 1個ずつ大きく真っ赤ないちごを並べて食べ比べているY君、食べ頃のいちごを列の端から全部食べて満足したSちゃん、お弁当を調整して食べて休憩を取り、第2ラウンドに突入! 見るだけでお腹いっぱいになりました(笑)帰りは皆さん笑顔いっぱいのいちご顔(*^-^*)でした。

文責：岡本 久美子



3月の行事予定



- 5日(木) 料理活動(風班)
- 6日(金) 外出活動(松山城冬の陣)
- 10日(火) 料理活動(鳥班)
- 13日(金) 外出活動(映画鑑賞)

- 19日(木) 料理活動(月班)
- 20日(金) 春分の日
- 24日(火) 料理活動(花班)
- 27日(金) 総合防災訓練
- 27日(金) 外出活動(買い物)



文責 笹本 淳