

すぎな園 だより



疲労が溜まっている方々へ



令和2年12月1日発行 第163号
住所：松山市北吉田町77-95
TEL：974-8310
FAX：974-8340
メールアドレス：suginaen.0704@song.ocn.ne.jp



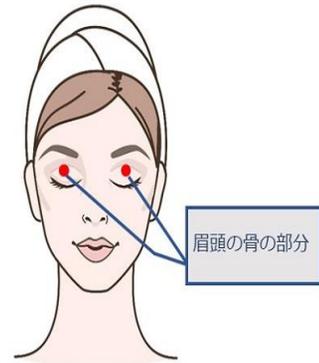
コロナ禍の中、不要不急の外出はしない、三密を避ける、といったことに配慮しないとけない状態が続いています。家の中ばかりでは気が滅入ってしまったり、ストレスが溜まったりと悪循環になりがちです。そんな中、お家時間の過ごし方にも工夫されていると思いますが、どうしても身体が不調になってしまう方は居ると思います。そんな方たちの為に自宅で座ったままでも取り組める健康になる為のツボ押しをご紹介します。

〇目が疲れる

長い時間携帯やテレビを見ていると、目がしょぼしょぼすることがありますよね。そんな方に必見！！

【POINT】

目を閉じて机に肘を置き、眉頭の骨の部分に親指を垂直に当て、押し上げるように刺激して見ましょう。



〇肩がこる

湿布を貼ってみたり、自分でマッサージしてみたり…「肩こりがなければどんなに幸せか」なんて思うだけ損ですね。それでも、肩こりを軽減できるツボは確かにあります。押すのはタダなので押してみましよう。

【POINT】

人差し指から小指までの4本を使って、目尻から頭皮に向かって優しく押さえ、息を吐きながらクルクルとマッサージして見ましよう。

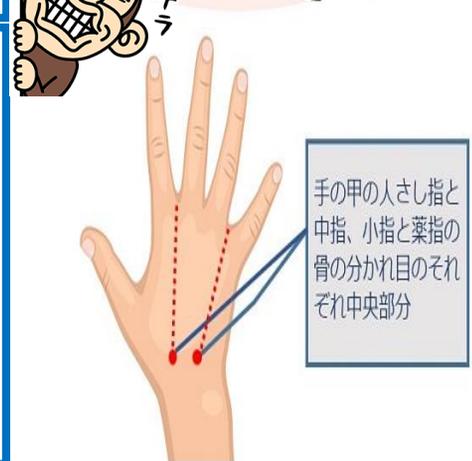


〇腰が痛い

肩こりと同じく、ずっと椅子に座っていると腰が痛くなる時、ありますよね？もともと腰痛持ちという方も多いのではないのでしょうか。しかし、諦めるのはまだ早い！一旦ツボをお押ししてみましよう。

【POINT】

手の甲にある2つのツボを1日2~3回、1~2分ずつ刺激することで腰痛を和らげることができます



まだまだご紹介したいツボはたくさんありますが…。これらのツボはすべてにおいて即効性が期待できるとは限りません。しかし、普段から習慣づけて押していると症状が軽く済むこともあるそうです。毎日朝から晩まで働いていると、心身ともにさまざまな困難にぶち当たることもあるかとは思いますが、ぜひみなさんも、「ツボ」と共に強く生きていきましょう！

文責：中野 力

外出活動



11月6日(金)は計13名のすぎな園御一行様で姫彦温泉へGO!
温泉に着くと先に食事を注文したので、入室後間もなく食事が運ばれてきて、女性はお湯を溜めながらまず食事。お腹が満たされてからひとりずつ、のんびりお風呂に入りました。男性はお風呂に入る人、食事を摂る人に分かれ時間を有効活用!浴後はテレビを見たり、昼寝をしたり、のんびり過ごしました。お肌ツルツル、髪の毛サラサラの美男美女になって園に帰りました(o^-^o)
文責: 保田 さち子

11月20日(金)、えひめこどもの城に行ってきました。小雨が降ったり止んだりとイマイチな天気でしたが、それもあってか、こどもの城はほぼ貸し切り!!遊ぶ頃には小雨も止んでおり、児童館を中心に屋上テラスや図書館、体育館等を回ってから最後に大きなクリスマスツリーの前で写真を撮っています。全然回り切れていませんが、次回は屋外をもっと回れたらと思います。
文責: 中野 力



コロナウイルス感染拡大のため、11月27日(金)の外出活動は映画鑑賞の予定を南予方面への紅葉狩りに変更。紅葉はどこかとは走り回り、旧長浜町『白滝公園』にたどり着きました。少し早かったのか色付き掛けた紅葉でしたが、みんなで秋を感じる事が出来ました。しか〜!!一番きれいな紅葉は、テイクアウトのお弁当の中に…(笑)見て食べて秋を感じられました。
文責: 笹本 淳



お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大のため、当面の間、園外活動につきましては、控えさせていただきます
再開時期につきましては状況を判断の上、改めてお知らせいたします。



12月 2日(水) 料理活動(鳥) 12月 15日(火) 料理活動(風)
12月 9日(水) 料理活動(月) 12月 23日(水) 料理活動(花)

年末年始休暇12月30日(水)~1月3日(日)までの5日間になります



文責: 岩井 香織