

さり内『飾たりたち室緒い氣しごデ消樂ナリ』夏
いじをで電るけは。ん内にとをで利イしし禍』盆の
また思や氣とどちよつと素出來つ敵來つを
した事を話す。わたらるわがしんまよ
盆踊してと、踊町』てつ作しう、一た団少、町をら口祭ば

♪ 夏祭りを楽しもう♪



介護体験を



京らの練習は始めました。『東かきよしのズンドコ』『炭坑節』『東か

着フ性い等かかにしがりで
てがのま々いっこたら一か
記持方し、がたし。振とつ
念参にたおあわな皆り、い
撮しは。話つ』がさ付声で
影た、当した『らんけをあ
を浴ス日てわ練』を出と
し衣夕は下ね習楽にしし下
まをツ女さ』のしこまなが

ホームページ
<http://www.yanagida-kaigo.co.jp/>

会報第235号

上所・川崎区中島1-1-13
電話044-233-0061

菓数き張のき作様ごまナ引と頂思は盆い笑わ『えはかし
子々まつ紐、つに利し一き、こい踊まみ』若る『した
ののた。引各て券用た作コくとし店のた。写頃若私浴『
中お。頂つ色頂を者。り一じてを後。真皆をい、左何



YANAGIDA DAYSERVICE OFFICIAL

つき『レブ』はもしや『子か
か氷何モが私『うた。を合お』私がら
しを十ニいはか一 楽い菓『の出引
い食年がいイキつ しな子私はてき當
わべぶい』わゴ』お まがよのこまで
『たりい』の まれら』はのおました
とわにい』シロで樂 くと大おました
、『わ私口す。み いじ好菓たお菓
となか』はツ。み ま引見き子。

ていても笑顔で話されました。皆様と一緒には夏祭りをさせたかったが、私たちスタッフもとても元気でした。夏祭りをしましたが、体を動かす行事を楽しむ下さりました。楽しかったです。

柳田デイサービス(旭町)
高橋慶子



今こそ呼吸を見直そう!

夏真っ盛り、感染対策とはいえ暑い中でのマスクは本当に息苦しいですね。このマスク生活で口呼吸になりやすく、浅い呼吸の人気が増えています。また、ストレスを感じるごとに交感神経が高まり無意識のうちに呼吸は浅くなります。私たちは呼吸を介して空気中の酸素を肺に取り入れ、血液の循環によって全身の細胞に酸素や栄養分を運んでいます。酸素が細胞のエネルギーとなり体は正しく働くので、浅い呼吸になると細胞に充分に運ばれなくなってしまいます。それにより、肩こりや頭痛、腰痛や冷え、消化や代謝機能の低下・不眠・疲れやすいな

どあらゆる不調の原因になります。心拍数の増加や血圧の上昇にも影響を与えます。逆に呼吸が深いと、細胞に酸素が行き渡るので細胞が活発になります。さらに、呼吸をしっかりと行うことで、肺の下にある横隔膜が上下し、内臓全体も揺り動かされ、全身の血流が改善されます。横隔膜が上下し、内臓全体も揺り動かされ、全身の血流が改善されます。血流が良くなり、血管が広がるので血圧が下がります。呼吸筋である横隔膜には自律神経が集中しているので、副交感神経が刺激されバランスが整いリラックスした状態になります。呼吸筋である横隔膜には自律神経が集中しているので、副交感神経が刺激されバランスが整いリラックスした状態になります。

吸う(舌は上顎にくつつく状態だとなお良い)①口を閉じ鼻からゆったりと4秒かけて息を吐く(できるだけゆっくりと)②口をすぼめて8秒かけて息を吐く(できるだけゆっくりと)③口を開けて息を吐く(できるだけゆっくりと)④胸を動かしながらやさしく肩を過ぎる。胸を集中して息を吐くこと



花火の飾りを作り☆かき氷を食べました(^^♪



こそ、ゆっくりと深い呼吸を意識して心と体を整えましょう!

柳田デイサービス中島
田辺