

# 竜爪園だより

誠意正心

平成 23 年 9 月号



残暑お見舞い申し上げます。  
竜爪園の小さな中庭の池で、金魚や鯉がスイスイと泳いでいます。御来園の際にごろぞゆっくりご覧下さい。

まだまだ、暑い日が続きます。体調くずされぬ様にお気をつけ下さい。





# 竜爪園「夕涼み会」



8月6日、竜爪園にて「夕涼み会」を開催いたしました。

昨年までは「竜爪園夏祭り」として開催されておりました。今年は「東日本大震災」の復興支援を考慮し、会場の雰囲気をちょっとひかえめにし、屋台等の売り上げの一部を被災地へ寄付する事といたしました。また、盆踊り等のアトラクションはなくなりましたが、そのぶん、ご利用者がご家族や職員とゆっくりすごせるようになりました。



なつかしの「駄菓子屋」登場。



久しぶりでしょうか「線香花火」。



初挑戦、「ナイアガラ花火」。

意外な事に(?)「きれいだった」と評判でした。



「う～っ、煙が目にしみる」って、この花火煙が目にしみにくいんですよー。



「この職員さん、なんかこわいわ～。  
あまりくっつかないでほしいわ～」



「不思議」発見!、ピースサインを出す時ってみんな笑顔。



## 音楽療法

# デイサービスパレット

認知症デイサービスでは、音楽療法と脳トレを二本の柱として、日々活動を行なっています。今回は音楽療法の様子をお伝えしたいと思います。

大人数では難しい為、少人数のグループで時には職員が個々に付き関わっています。利用者の方々のお好みの歌と一緒に歌うことにより、「嬉しい」「楽しい」「懐かしい」「心地よい」と心が揺れること、心のケアに重点を置いています。

### 歌う



### 楽器を使う



### ふれあう



“病は気から”というように、“心”というものは目に見えないのにも関わらず大きな力をとって身心にも微妙に作用しているようです。その為の道具として、音楽はこの上なく有効となります。

## お知らせ

## 長期入園者・家族交流会

9月の交流会には多くのご参加をお待ちしております。当日の園の行事は「喫茶店」です。3ヶ月に一度ではありますが、喫茶店の雰囲気を利用者の方に感じて頂く企画です。是非この機会に午後のひと時、お茶を飲みながら語りませんか。9月の日程は下記の通りです。

記

日時 : 9月6日(火) 14:00~15:30

会場 : 玄関ロビー(参加者が多数の場合はほっこら会議室)

## 9月ボランティアにご来園の方々の予定



15日(木) 10時半: なごみ会(各ユニット)

19日(月) 10時半: ひびきの会(ほっこら)

22日(木) 10時半: おたまじゃくしの会(ほっこら)

26日(月) 10時半: ひびきの会(2階)

28日(水) 10時半: 灯会(2階)

10時半: 恒友会(2階)

14時半: 静岡教会(3・4階)

### 豆知識

## 笑いの効果

「笑い」は、コミュニケーションから生まれますが、その場を和ませるだけでなく、心身ともにさまざまな効果があることが知られています。

### 笑うと免疫力がアップする

笑うことで脳が刺激されて、免疫機能ホルモンが分泌されます。

がん細胞をしめつさせるリンパ球の一種、NK細胞

(ナチュラルキラー細胞)が増加したり、働きが活発化して免疫力が高まると報告されています。

### 痛みが和らぐ

脳への刺激によって、沈静作用と快感作用がある

エンドルフィンが分泌され、痛みや炎症を和らげる効果があるともいわれています。

### 自律神経を整える

大きく笑えば横隔膜が上下し、腹式呼吸になりますが、

腹式呼吸には副交感神経の働きを助けて、自律神経を整える役割りもあります。

### 腹筋のトレーニング

お腹の底から笑えば腹筋も大きく動くので、腹筋のトレーニングにもなります。

作り笑いでなく、リラックスして自然に笑いましょう。



発行・印刷

社会福祉法人 天心会  
特別養護老人ホーム竜爪園

〒420-0903

静岡市葵区長尾 89 の1

竜爪園の介護やサービスについて、皆様からのご意見・ご要望などをお伺いしたいと考えています。施設に備え付けのご意見箱や電子メール、電話、ファックス等により、お気軽にご意見をお寄せください。

電話 054-265-3838

電子メール [ryusouen@love.or.jp](mailto:ryusouen@love.or.jp)

FAX 054-265-1350

<http://www.love.or.jp>