

きざえもん新聞

こんにちは、きざえもんです。

今年も平成最後の年で、5月からはいよいよ新しい元号になります。どんな元号になるのか楽しみですね。そして良い時代であつてほしいですね。まだ寒い日が続きますが、体調を崩したりしていませんか？どうか。この時期、いい香りがする蠟梅の花が咲いています。そつと咲く姿に控えめさ、その奥ゆかしさに愛され、俳句などでも多く詠まれています。その花言葉は、「慈愛」「愛情」「ゆかしさ」「優しい心」だそうです。蠟梅を見ているとなんだか心が温まりますね。

十二月はクリスマス会がありました。昼食はバイキング形式で、カラオケも催され、楽しい一時を過ごしました。また、多賀小学校4年生の慰問もありました。子供たちとの触れ合いに笑顔があふれていました。創作活動では、「目出鯛」の壁画作りをしました。

一月は、近くの大気味神社へ初詣に行きました。また、書初めや福笑いもしました。白玉豆腐ぜんざいを作り、みんなで美味しく食べました。

二月も節分や誕生会、観梅などを計画しております。

何かお気づきのことがありましたら、職員までお気軽に声を掛けて下さい。



発行日
小規模多機能型
居宅介護施設
「きざえもん」

平成31年
2月1日
西条市北条232-1

TEL(0898)65-6672
FAX(0898)65-6663



「褒める」は、不思議な言葉、心の栄養剤。今回は、人にだけではなく自分を褒めることのすばらしい効果について紹介します。

人は褒められると、心地良い、うれしい気持ちになります。それは脳内の快感ホルモンと呼ばれる「セロトニン」や「ドーパミン」が分泌されるからです。セロトニンは精神を安定させる物質です。ドーパミンは心の活力剤のような働きをする物質です。それが分泌されるとやる気がでます！そしてこれらの物質は自分を褒めることでも分泌されるといふことが分かっています。

自分を褒めることが習慣になると、今の自分を少しずつ好きになっていきます。それは、自分を褒めようと意識していると、自然と自分の良いところに目が向くようになるからです。

自分の良いところを見つめるのがうまくなれば、自然と周りの人の良いところにも目が向くようになっていきます。そうすれば、人との関係のストレスも減らせ、褒め上手にもなります。

とはいえ、自分を褒めるといっても、褒めるところがない・・・と思うかもしれません。そこで、日常のほんの些細な出来事でもいいので、そこに目を向けて自分を褒めるようにしてみてください。ちょっととした頑張りでできたことというのは、普段の生活の中でも十分にあります。今日一日頑張った自分を認めあげて、褒めてあげましょう。それだけでもいいんです。「ああ、今日はダメだった」ではなく、「今日も一日、こんなに大変だったのによく頑張ったね！」です。

わたしたちの脳はいつも、褒められたがついています。これは、脳が自らをより良いものとするために持つ基本的なシステムだそうです。

毎日自分を褒めることは、明日への活力、生きる力、まさに『心の栄養剤』です！

新しい歴史を刻む今年、皆さんにとって素敵な一年となりますように！

クッキング



干し柿作り



白玉豆腐ぜんざい



創作(目出鯛壁画)





クリスマス会



多賀小学校の慰問



お正月



生け花



初詣



書初め



福笑い



誕生会

12月



1月



お知らせ

2月の予定

- ・クッキング
- ・誕生日会
- ・梅見など



3月の予定

- ・クッキング
- ・誕生日会
- ・寒桜見学など



**平成30年度第6回地域運営推進会議を
第3木曜日に行います。**

**3月21日(木曜日) 午後2時より3時まで
グループホーム多賀の里・フロアーにて開催します。**

**地域の方々、利用者様、ご家族の皆様方と交流を
深めることが出来ればと思っております。**

館内の掲示板に沢山の作品を展示しています。
多くの方々にご覧頂きたいと思えます。
また、きざえもんでは出来る限り、今の家や住み慣れた
地域で在宅生活を続けていきたい方を応援いたします。

お問い合わせ、見学は毎日対応しています。
気軽にお越しください。

