

3月 | 40号

ふじ維新

TEL (0834) 27-2211

<http://www.fujicare.jp/>

ふじ周南の節分祭で、鬼を退散！！



ふじ周南では、2月1日(金)、2日(土)、3日(日)と、節分祭を行いました。

ホットケーキであんこを巻いた、“甘い”恵方巻き作りや、節分クイズ(写真右)など楽しみました。

特に、職員が扮した鬼に豆をぶつける『鬼退治』(写真上)では、エキサイトするご利用者が続出！！しっかりと、邪気を祓う事ができました♪



ふじ周南は、感謝の心で、ご利用者との『絆』を大切にします。

思い出写真館



■1月15日(火)、遠石八幡宮へ『初詣』行きました。参拝だけでなく、記念撮影もしました。



■1月18日(金)に、ボランティアの森元様による『習字教室』があり、皆様、真剣に取り組まれました。



■山中様がセンターで作られた、『雪だるまの小物』です。可愛いですね♪

※個人情報に関する記載については、あらかじめ利用目的を明示した上で、ご本人またはご家族から同意をいただいております。
※デイサービスセンターふじ周南広報誌『ふじ維新』のバックナンバーは、ホームページにも掲載されています。是非、ご確認下さい。<http://www.fujicare.jp/>

ふじ周南・ニュース

◎新しい仲間が増えました♪

2月1日(金)に、藤隆二(ケアスタッフ)が入社しました。早くも、『ふじの藤さん』と、利用者様にも親しまれています。座右の銘は、『笑顔』です。今後とも、よろしく願います！！



◎高齢者専用賃貸住宅『ネクストビュー ふじ川内』について

高齢者専用賃貸住宅『ネクストビュー ふじ川内』が、広島市安佐南区川内に、平成20年4月にオープンいたします。入居に際しては、入居申込金100,000円が必要となりますが、なんと今なら先着10名様までは無料となります。興味のある方は、お気軽にご連絡下さい！！



■平成20年3月号(40号) ■発行日 平成20年2月15日(金) ■発行所 デイサービスセンターふじ周南(株式会社 不二ビルサービス)
〒745-0025 周南市築港町12-1 スカイマンション1階 ■TEL (0834) 27-2211 ■FAX (0834) 32-2551 ■<http://www.fujicare.jp/>

3 月 レクリエーション予定表

1	土	お茶会	17	月	フラワーアレンジメント教室 ※材料費500円 初回のみ700円
2	日	ひな祭り	18	火	ちぎり絵教室 ※材料費300円
3	月	ひな祭り 絵手紙教室※ハガキ代負担	19	水	押し花教室 ※材料費300円
4	火	お楽しみデイ	20	木	春分の日(おはぎ作り)
5	水	三味線コンサート	21	金	習字教室 ※材料費100円
6	木	フラダンスショー	22	土	クッキング倶楽部
7	金	エレクtoonコンサート	23	日	お楽しみデイ
8	土	スペシャル珈琲デイ	24	月	クラフト倶楽部
9	日	マジックショー	25	火	大正琴教室
10	月	アコーディオンコンサート	26	水	お茶会
11	火	大正琴教室	27	木	三味線コンサート
12	水	3B体操教室	28	金	クッキング倶楽部
13	木	エレクtoonコンサート	29	土	スペシャル映画デイ
14	金	フラワーアレンジメント教室 ※材費費500円 初回のみ700円	30	日	ハンドケアデイ
15	土	お楽しみデイ	31	月	そろばん倶楽部
16	日	体力測定			

※ 教室と表記されているレクリエーションに関しては、ボランティアの講師が来られます。詳しくは、スタッフまでお問い合わせ下さい。

※ レクリエーション予定表は、変更される事もあります。ご了承下さい。



◎ふじ川柳・短歌

見えている ポストまでゆく 寒さかな
洗面の 水に映るや 老人の顔
節分に 鬼はらいて 巻き寿司か

マツコ様

◎健康日記 『集中や心の落ち着きは、プラス思考で養われる。』

なぜプラス思考が大切なのかということについて説明します。脳波には何種類があるのですが、心に重要な脳波はアルファ波とベータ波の2つといわれています。脳波の中でアルファ波がたくさんでいる状態というのは、気持ちが集中できていて、能力を最も発揮しやすい状態です。一方ベータ波というのは、極度の緊張状態やイライラ感で落ち着きがないときにでているものです。それではアルファ波を生み出すにはどうしたらよいかというと、それは「プラス思考でいる」ということなのです。つまり、プラス思考でいる→アルファ波がでる→集中でき落ち着く、となるんです。

近年では世界レベルのスポーツ選手や色々と活躍する人々はその能力を発揮しているとき、ぐっとアルファ波が多くなっているといわれています。

そう考えると普段の言葉使いって、思考や行動に表れるから大切ですよ。「悪い、だめだ、できない、やらない、無理だ」と否定的な言葉ばかりを使っていると、自分の心や行動に影響がありそうです。「良い、わかる、やれる、できた、やった」という言葉を使っていると、なんだか有意義な時間が過ごせそうです。アルファ波がたくさんで、心が落ち着きおみそですもんね。「ふじの利用者は優しくしていい人ばかりなので、ふじで癒しをするのが楽しみです。癒しをすることに幸せを感じます！」ほら、なんだか心が和んできました。

今、世界のアンチエイジング(抗加齢、若くいること、長寿)は25%が遺伝で、75%が自分でつくる環境といわれています。自分の言葉、考え、行動はとても重要です。

皆様がプラス思考で自己環境を築き、いつまでも元気でいられること願っております。では癒し部屋にてお待ちしております。ドンドシご利用くださいね〜♪

癒し人 吉田 勝美