

友の家ニュース

平成29年6月1日 発行



Yuri 作

社会福祉法人ロザリオの聖母会 地域生活支援センター 友の家
〒289-2513 千葉県旭市野中3820-15

TEL:0479-60-0608 FAX:0479-60-0668 Eメール:tomoie@rosario.jp

どこでもできる「ストレス解消法」

正しい深呼吸をやってみよう！

リラックスしている間は自然とゆっくり呼吸をしています。深いゆっくりとした呼吸は緊張をやわらげ、気持ちをリラックスさせます。血圧、脈拍数、消化も助けるという効果もあります。

まずは正しい深呼吸をやってみましょう！

イスに楽な姿勢ですわり、手をお腹に当てます。

- ① まずは口から10秒くらいかけてゆっくりと息を吐きます。
- ② 次に、鼻から5秒くらいかけて息を吸い込みます。
- ③ 吸い込んだら5秒ほど息を止めます。
①～③を5回くらい繰り返します。



深呼吸は道具もいりませんし、どこでもできますからぜひやってみましょう。

(伊勢)

●新職員の紹介

伊勢康江(ソーシャルワーカー)

5月に海匠ネットワークより異動してまいりました。

これまでの経験をいかしつつ、ご利用者様の気持ちにそった支援ができればいいと思っております。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

林 浩子(支援員)

利用者の方々が更に楽しくリラックスして

過ごせるように、頑張りたいと思います。

よろしくお願い致します。

平野恵美子(支援員)

福祉の仕事は初めてなので、

わからないこともありますが、

頑張りますので、よろしくお願い致します。



林

平野

伊勢

友の家 予定表 6月、7月

日	月	火	水	木	金	土
6月				1	2	3
4	5 料理クラブ 10時～13時	6 運営会議 (職員)	7	8	9 手芸クラブ 13時～15時	10 カラオケ 13時30分～ 15時30分
11	12	13	14	15	16 手芸クラブ 13時～15時	17 カラオケ 13時30分～ 15時30分
18	19 料理クラブ 10時～13時	20	21	22	23 手芸クラブ 13時～15時	24 ミーティング 13時30分～
25	26	27	28	29	30	

●6月の料理クラブ… 5日 生姜焼き、酢の物、味噌汁 19日 ハンバーグ、中華サラダ、フルーチェ

*参加をご希望の方は、準備の都合上、前の週の(金)朝9時半までにお申込み下さい。

日	月	火	水	木	金	土
7月						1
2	3 料理クラブ 10時～13時	4 運営会議 (職員)	5	6	7	8 カラオケ 13時30分～ 15時30分
9	10	11	12	13	14 手芸クラブ 13時～15時	15 カラオケ 13時30分～ 15時30分
16	17 海の日 休館	18	19	20	21 手芸クラブ 13時～15時	22 ミーティング 13時30分～
23	24 料理クラブ 10時～13時	25	26	27	28 手芸クラブ 13時～15時	29
30	31					