



東京清風園 高齢者在宅サービスセンター

あづまの森だより

～2017年6月号～



5月22日(月)～5月24日(水)
今年も、ガーデンカフェを開催しました。
デイサービスの中庭を使っの茶話会です。
春の風を感じながら、ちょっと暑すぎる日差しの日もありましたが…、
お話しにも花がさきました。



お砂糖とミルクは何杯いれる？



桃のサイダー
初めて飲むわ♡



今月の折り紙 ～かえる～



セラピードック

5月19日(金)



マリーの健康講座

●冷えやむくみに効くツボ●

東京は5月に夏日を記録しましたね。お店などは冷房が付き始める季節です。冷房が効きすぎた場所にいると自律神経が乱れて冷えを感じてきます。冷えは「ちょっとした不調」と考えがちですが、冷えは万病のもと。実は多くの病気の根源に冷えがあるのではと注目されています。足の血行を良くして冷えを和らげましょう。足の血流を改善させると、全身の血流も改善するため、手の冷えも改善します、また、足のむくみにも効果があります。

築責(ちくひん)

ふくらはぎ内側、うちくるぶしから指の幅7本分上のあたり。親指をツボにあて、3秒ほど押したり離したりを交互に繰り返す。



東京清風園 高齢者在宅サービスセンター

墨田区立花1-25-12

☎03-6861-8771

