



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ての茶話会です。  
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。



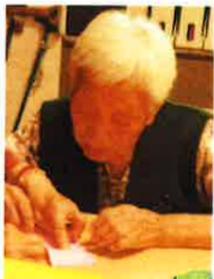
お砂糖とミルクは何杯いれる？



桃のサイダー  
初めて飲むわ♡



今月の折り紙 ～かえる～



## セラピードッグ

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

