

ふくろく通信

2018年3月号

ツジ薬局

春になり暖くなる一方で気分が落ち込みやすい季節になりますので、今回は「**プラス思考を育むセルフトーク**」についてお話しします。

「明るく前向きな言葉を用いる『セルフトーク』」

セルフトークとは『ひとり言』です。自分自身と会話して自己暗示をかけていく方法です。ポジティブな言葉を鏡に映った自分に話しかけることで気持ちをプラスに持っていきます。

ここで大切なのは、調子の悪い日やつらいことや悲しいことがあった時に無理にポジティブな言葉を使うのではなく、ネガティブな言葉を使っても構いません。しかし、**最後にポジティブな言葉で締めくくってください。**

ごはなが美味しかった、いい音楽を聞いたなど何でもいいので最後の締めの言葉はポジティブな言葉で締めましょう♪

ツジ薬局 訪問介護事業所ふくろく

「桜の〇分咲って？」

皆さんこんにちは！意外と知らない桜のこと、皆さんは分かりますか？

開花 	三分咲き 	五分咲き 	八分咲き 
散り始め 	葉桜 	少し鼻も高くなりますね♪	

有限会社 どんぐり

春の山菜

昔から「春は苦いものを食べよ」と言われています。苦みのある山菜には**ミネラル**や**ポリフェノール**等**細胞を活性化させる成分**が多く含まれていて、冬から春へ身体も活動するための準備をするこの時期に相応しい食材なのです。

フキノトウや、ウド、タケノコ…

ほろ苦い春の訪れを味わってみてはいかがでしょう
か□

住宅型有料老人ホーム ふくろく



「3月外出レクリエーション」



ほんのりと暖かくなってきましたね♪さて、3月ですが21日に外出レクリエーションを只今計画しております。また3月はお誕生日の方がふくろくでも4名おみえになります。

たまには皆さんで外食でもいかがでしょうか？
改めて文書での案内も併せてご連絡します！
お楽しみに♪



居宅療養管理指導責任者
株式会社ツジ薬局
塚崎 啓充



福祉用具相談専門員
有限会社どんぐり
坪内 義延



総介護責任者
訪問介護事業所管理者
村上 大樹