



# つつじ荘新聞

## 芸術の秋で健康管理

「〇〇の秋」と聞いて皆さんは何を思い浮かべますか？私は真っ先に「食欲の秋！」美味しいものが次々と頭に浮かんでいきます。栗にお芋に秋刀魚に柿、夏の日差しが落ち着いてくると冷たい麺類もさすがに飽きますよね。

今回は芸術に焦点を当てて紹介いたします。五感をフルに使う芸術を楽しむことは体の栄養にもなるようです。

### 芸術に触れるメリット

- ・想像力が磨かれる
- ・心が癒される
- ・直観力が鍛えられる
- ・美意識が高まる
- ・教養が身につく
- ・などなど

「芸術」と聞くと身構えてしまうかもしれませんが、美術館に展示してある絵画や彫刻を鑑賞するばかりが芸術ではありません。

### アーティスト気分

短時間でも絵を描いたり、ダンスを踊る、楽器を奏でる等の芸術活動を行うと感情がコントロールしやすくなり幸福感が高まること。最近の研究で明らかとなつていきます。また、ネガティブ感情からの解放、精神面の健康を高める効果があることが確認されています。



発行年月日  
2023年9月1日

発行人  
老人福祉センター  
つつじ荘



所長より  
ひとこと



「いつも楽しいつつじ荘」を皆様に感じて頂けるように職員一同頑張りますので、皆様もご理解とご協力をお願い致します。

### 音楽と免疫力

「音楽と人の免疫力」は様々なチームが研究しています。特定のリズムを使用した音楽にはリラックス効果があるそうです。実際の研究では体温や粘膜炎などにも影響があったと発表されています。

### 音楽鑑賞には

脳内に幸福感が高まるドーパミンの分泌が促され、ストレスホルモンを減少させる効果があります。耳から入った音楽は脳へ伝わります。全身に影響を及ぼし、また感情、知覚、認知を活性化させることが分かっています。



我孫子でも秋からはたくさんさんの演奏会や作品展が企画されています。

外出の際には、

- ・会場の開催時間
- ・事前予約が必要か
- ・交通機関や周辺施設の状況を確認！

快適な外出をしましょう。

### 食卓にも芸術的要素を取り入れてみませんか

#### カップサラダ

いつものサラダを透明のグラスへ下から順に盛り付けるだけ！見た目にもきれい♡ 少しずつ食べたい方やダイエット中の方にもお勧めです。材料の色合わせと味の組み合わせは脳トレですね。



#### 【レシピ例】

- ・きゅうり+ツナ缶+豆腐+トマト
- ・枝豆+チーズ+かにかま+ブロッコリー
- ・コーン+千切りキャベツ+ハム



# つつじ荘利用について

いつもつつじ荘のご利用ありがとうございます。皆様のご理解やご協力があり、つつじ荘では感染症の発生なく現在に至っています。9月1日から順次コロナウイルスの対策を講じながら、通常開館へ向け、次の通り変更いたします。

| 項目  | 変更前  | 変更後   |
|-----|--|---|
| お風呂 | 昼休みのロッカー消毒・換気<br>12時30分～13時 入浴不可<br>※日曜日は10時から13時まで入浴可 | 30分間の昼休み撤廃<br>10時から15時 入浴可能<br>※日曜日は10時から13時まで入浴可 |
| 大広間 | 窓際のみ軽食可能   | 座卓でも食事（軽食以外も）可<br>※食事以外はマスク着用                     |

給茶器は準備が整い次第お知らせいたします。使用の際は、マイカップをご持参ください。感染症防止のためコップの貸し出しは行いません。

## つつじ荘休館日 バス運休日

9月

4日(月) 11日(月)

12日(火) 23日(土)

25日(月) バスも休み

26日(火)

10月

2日(月) 3日(火)

9日(月) 16日(月)

17日(火) 23日(月)

30日(月) バスも休み

31日(火)

## 祭事開催による バスコース一部変更

『ほくほく北祭り』

【期間】

令和五年九月十日(日)

【開催場所】

湖北駅北口周辺

【変更内容】

送迎バスの湖北駅北口発着を  
すべて南口発着へ変更

『竹内神社例大祭』

【期間】

令和五年九月十六日(土)

から

令和五年九月十八日(月)

【開催場所】

布佐周辺

【変更内容】

布佐駅東口・玉庄・薬局クリ  
イトへは廻りません。

※祭事期間中は交通渋滞が予想されます。ご注意ください。

## お尻ストレッチ

お尻と腰回りをほぐす

- 1 背筋を伸ばして椅子に座る。
- 2 かかとを反対側のひざにかけた  
ら、しせいを保ったまま上体を前へ  
倒し、1分間キープ。
- 3 お尻と下肢周りの筋肉がほぐれるの  
をイメージ。
- 4 反対側も同様に行  
う。

※息を止めずに  
続けてください。



腰痛ヘルニアの再発を受けて今年の  
お正月後に手術を受けた私の母が先月  
教わってきたストレッチです。皆様へ  
順調に回復していることを報告いたし  
ます。動かさないと筋肉が縮んで硬  
くなり、神経が圧迫されて痛み  
を感じてしまうんですね。

