



デイルーム藤井寺は、今年の8月で開設10年を迎えます!

『デイルーム藤井寺』は、開設当初から専門講師による趣味クラブを継続して行っています。趣味クラブは、ご利用者の皆さんの生きがいを高める場であり、健康の保持増進や仲間作りなども目指しています。私たちスタッフは、より明るく活力に富む日々を過ごしていただけるようにと願って、サポートさせて頂いています。

長い人生、歳を重ねても続けられる趣味を持つことは大切です。日々の充実や生活を豊かにするだけでなく、手先を動かすことで認知症予防などの健康づくりにも繋がります。

その他、毎月のお誕生日会、地域ボランティアによるレクリエーションや季節行事等も充実しています。ご利用者の自主的な活動としては、カラオケ・囲碁・将棋・絵画・手芸(編み物)・各種ゲームがあり、皆さん積極的に参加され、活き活きと楽しく活動されています。

ボランティアによる合唱



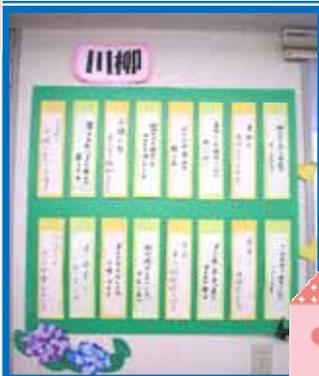
趣味クラブスケジュール

- 月：お茶クラブ
- 火：アートクラフト
- 水：書道
- 木：水墨画
- 金：ちぎり絵
- 土：アートクラフト



書道

囲碁



アートクラフト



暮らしに役立つ豆知識 体温を上げると健康になる

体温を上げると健康になる???

この50年間で日本人の体温は1度近く低下したといわれます。体温が1度低下すると免疫力は約30%以上弱くなるそうです。逆に体温を1度上げると、免疫力は5~6倍にもなることがわかっています。又、体温が1度上がると体の中の「血・水・気」の循環がよくなるので、ガン、動脈硬化、アレルギー、鬱病などが改善されるそうです。

平熱(基礎体温)が36.5度に達するようになると、日常の不調が解消されて楽になるそうです。
体温を上げて健康になりましょう!



【体温を上げると健康になる】 斉藤真嗣 著(サンマーク文庫)より
次号は、体温を上げる方法です!お楽しみに...