



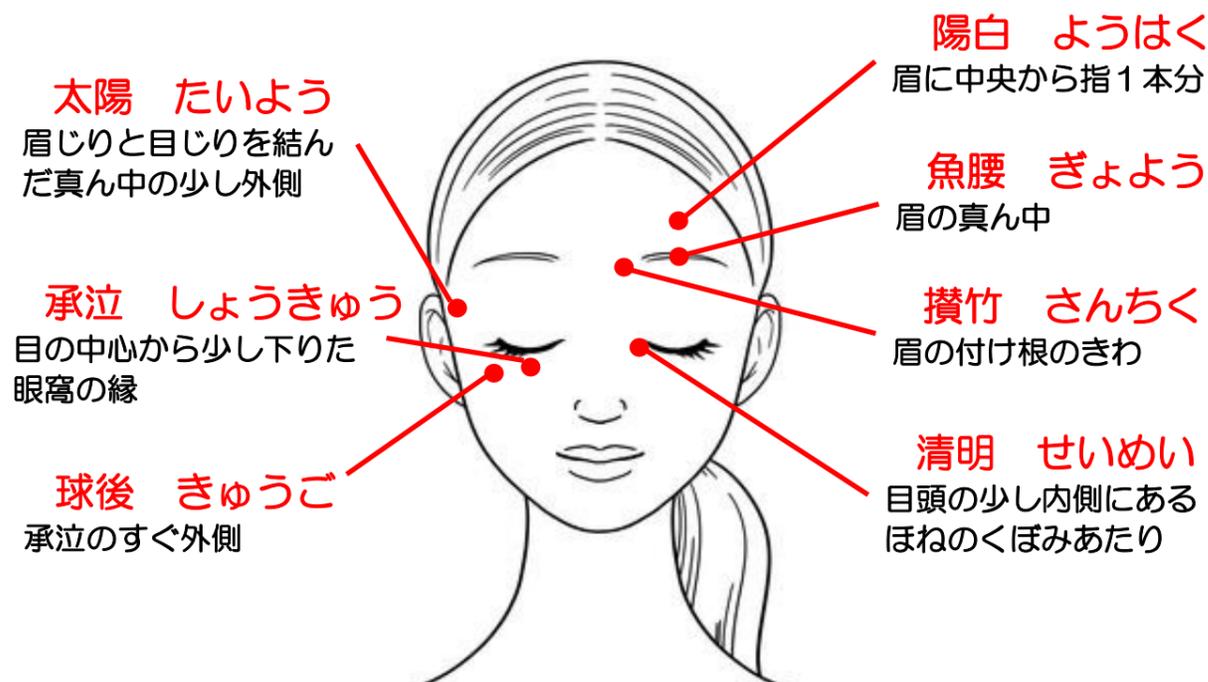
写真撮影の為、マスクを外して頂いています

日本らしい春・夏・秋・冬の四季が崩れつつあるとのこと。急に寒くなったり、暑さがぶりがえしたり…コロナもようやく落ち着いたかに見えますが、これかの季節、コロナとインフルエンザに気をつけて過ごしたいですね。

10月10日は「目の愛護デー」です。

最近、ネット社会でパソコンやスマートフォンを使用する等、目を酷使する機会が多くなりました。皆さんも目が疲れてるな…と感じる事はありませんか？目の疲労を放っておくと、肩こりや倦怠感・頭痛・吐き気等、身体の不調にも繋がります。

今回は、目の疲れに効果的なツボをご紹介します！ぜひ、マッサージしてみてください。



日々の隙間時間やお風呂につかっている時に、痛気持ちい程度でツボを数秒間刺激し続ける動きを、5～6回繰り返してください！

眼球は、押さない様に注意して下さいね☆



編集後記

11月に毎年恒例になっている、お寿司バイキングの開催を予定しています。感染症に気をつけて、おかわりの用意をして、皆さんに楽しんでもらえるように準備を進めています！

特別養護老人ホーム

はなの家とむろ

〒243-0031 神奈川県厚木市戸室5-9-15
TEL 046-225-8787 FAX 046-225-8711
URL : <http://koujinkai.tomei.or.jp/>
E-mail: tokuyo-info@tomei.or.jp



夏まつり

写真撮影の為、マスクを外して頂いています

ユニットごとに夏祭りを行いました♪綿あめを食べたり、スイカ割りやお魚釣りをしました！みなさん、とても楽しまれました☆



今年は、アロヒカマリさんがフラダンスを披露してくれました♪一緒に踊っている入居者さまもいらっしゃいました！また、今年は幸せの象徴といわれ、長寿にもご利益があるフクロウが描かれているタオルをプレゼントしました☆これからも素敵な笑顔をたくさん見せてください☆

祝敬老の日

写真撮影の為、マスクを外して頂いています