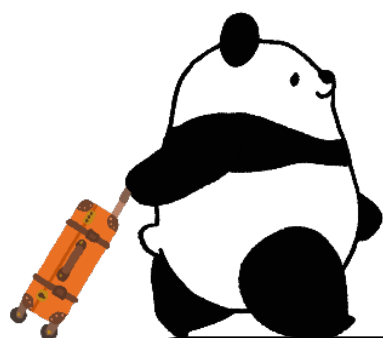




n-cafe

ひまわり

たより



＊ 次回は **10/5 (日)**

OPEN 14:00～16:00

《イベント》 **happy band**様による

「音楽療法・コンサート」を
開催予定です！

専門職によるミニ講座もあります。

○飲物とお菓子はセットで¥200です。
お飲み物は色々ご用意しております。
詳しくは当日スタッフまで…



BREAK
↑ TIME ↓

○専門職による相談実施中。お気軽にどうぞ。

○デイサービスセンターひまわり 廿日市野村病院向かいのガリンスタンド横



お問い合わせ「n-cafeひまわり」0829-38-2112





N Cafe ひまわり

ヨンジュウゴウ

秋の始まりはオカリナの音色から

第40回目となる「N Cafe ひまわり」が9月

7日に「デイサービスセンターひまわり」にて開催されました。今回は常連といっても過言ではない「わたぼうし」様にオカリナ演奏をご披露いただきました。

オカリナ演奏者6名からなる「わたぼうし」様は、市民センターで開催された、オカリナ教室での出会いをきっかけに結成され、なんと10周年を迎えられたそうです。 「わたぼうし」様にお話を伺ったところ、日々練習を重ね、切磋琢磨されているそうで、ハツラツとした笑顔からはオカリナ演奏の楽しさがあふれていました。演奏会では「小さな旅」から

始まり「線路は続くよどこまでも」「川の流れるように」「故郷」など計12曲を披露され、繊細なオカリナの音色が会場を包み込みました。

息がピッタリの演奏です。

せ〜んろは続く〜よ♪

別名：大野オカリナオーケストラの皆様

わたぼうし様のリードで大盛り上がり

いつかはまた晴れ日がくるから〜

今月も大人気コーナー「ハビリ」専門職による体操がありました

お菓子も楽しみなのよ〜の声も聞こえました

みなさん真剣に体操に取り組んでいます

こちら也大盛り上がり！

ミニ講座 アロマ体験

専門職によるミニ講座が始まりました。今月は認知症初期集中支援チームが担当し、皆さんにアロマ体験をしていただきました。アロマの香りは認知症予防や不眠にも効果があるのでは、と言われていいます。天然の精油で作ったラベンダーとローズマリーをそれぞれ嗅いでもらったところ、「ラベンダーの方が好き」「ローズマリーの方が好き」など様々な感想をいただきました。会場がアロマの香りに満たされ癒しの空間になりました。

アロマを使用する時は、日中はローズマリーやレモンが効果的。この香りは効能としては肩こりや冷えの緩和もあるそうです。夜はラベンダーやオレングラスなど心身をリラックスさせて睡眠を誘う香りが良いですね。



開催予定のご案内

10/5(日) 14:00~16:00

会場：デイサービスセンターひまわり
イベントゲスト：「happy band」様による音楽療法とコンサート

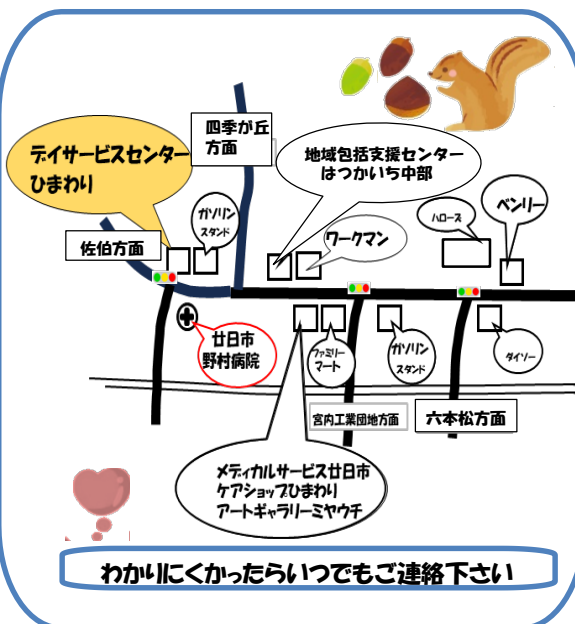
10/26(日) 10:00~15:00

フジグランタリー健康フェスタ参加
出張認知症カフェ(物忘れ相談など)
会場：フジグランタリー

11/2(日) 14:00~16:00

会場：デイサービスセンターひまわり
イベントゲスト：「シンガーソングライター 藤井」様、「ジャズシンガー大下さとみ」様

★★★★★ 7138-0034 廿日市市宮内 4190-1 デイサービスセンターひまわり tel:0829-38-2112 ★★★★★



わかりにくかったらいつでもご連絡下さい

今月のN Cafeはいかがでしたか？アロマのお話を専門職がいたしました。鳥取大学の浦上教授の書かれた本を参考に香りを選ばせていただきました。プロスキューヤーの三浦雄一郎さんのお父様の三浦敬三さんは、朝の目覚めに方側鼻呼吸をしていた事をご自身の本に書いていらつやいます。その時に鼻の下に好みのアロマを置いて空気とアロマの香りをゆくりと吸い込んでいたらしいです。「アロマ呼吸法」と命名されてました。100歳まで現役のプロスキューヤーだった方ですので、なんだか真似したくなってしまうですね。(北村)