

長生きすんべ



ケアテルデイサービスセンター
 ハーブの園 会津若松
 〒969-3451
 福島県会津若松市河東町
 大字八田字坂ノ上176-1
 Tel 090-2367-0027



Q：これは何ですか？

A：これは足湯です。中にビー玉やゴルフボールを入れて足でゴロゴロしたり、季節によって花や果物を入れたりします。景色を眺めながらの足湯は気持ち良いですよ～♪

<長生きポイント>

皆さんこんにちは。今月は風邪についてお話します。風邪はウィルスが粘膜から感染して炎症をおこすため、これらの症状を引き起こします。

★熱がでる・関節が痛くなる

★鼻づまり・鼻水

★喉が痛くなる

今すぐ知りたい対処法

☆睡眠と安静

☆食事と栄養

知っておきたい予防法

☆手洗い・うがい

☆加湿

☆外出時にはマスクをする



※しっかりと手洗い・うがいをこまめに行い、
 風邪などひかないように元気に過ごしましょう！



～一馬の歴史探訪～



(夢幻の会津神指城跡)

皆さんは現在の鶴ヶ城より、何倍も大きな城を築かれようとした時代があったことをご存じでしたか？慶長三年、豊臣秀吉が上杉景勝に会津移封を命じ、二年後に直江兼続に神指城の築城を命じるが、これが徳川に対する敵対行為とみなされ家康が激怒し会津討伐を決意。これによって城の工事は中止され水堀だけが出来ただけだった。今も当時の面影が残っています。場所は神指町の西郊外にあり、城跡には有名な大櫓があります。

旬な私

今の季節は乾燥が気になりますよね。顔や手はすぐにクリームなどをつけることができますが、足はあまり気にしていない人も多いはず。実はとても乾燥しています！！また足のむくみで悩んでいる方もたくさんいらっしゃると思います。足首から膝に向けてのマッサージをして乾燥・むくみ知らずを目指しましょう！！

ゴシゴシやらず、クリームをつけてやさしく行ってください。



上に向かってマッサージして下さい。

私のプチ自慢・幸せコーナー

歌って踊れる音楽家の鈴木成美です。得意な楽器はベースですが、クラリネット・ギターなど様々な楽器を演奏できます。イベントなどで披露していきたいと思っています。

リクエストお待ちしております！



【編集後記】

猪苗代湖に白鳥が飛来しました。磐梯山が雪化粧するのももうすぐですね。今年は寒くなるのが早く、雪も多いそうです。体調に気を付けて元気に過ごしましょう。 渡部

