



**梅雨の合間のある晴れた日に(\*^\_^\*)**  
ジメジメで嫌な梅雨の時期もキレイなアジサイや菖蒲を楽しんだり  
梅雨の合間の晴天にお出かけしたりと工夫しながら楽しんでいきます♪



**食中毒注意報!!**

6月になり北九州もジメジメした日々が続いて体調管理が難しい季節となりました。湿度が高くなり**食中毒**が流行しやすい気候になっております。  
ご面会の際に差し入れ等される場合は面会中に召し上がっていただき**残りはお持ち帰り**いただけるようご協力をお願いします。



エステやマッサージ気分が来られて職員や他の入居者様とのコミュニケーションも増えてとても楽しく過ごして頂いていて満足され笑顔が多く見られています。  
いこいの里生活リハビリチームでは入居者様にいつまでも元気な立ち姿を歩かせていただけよう足浴・アロママッサージを促進し継続して行っていきます。



また、アロママッサージを取り入れることにより全身にリラクゼーション効果が広まり血流の改善や冷え性・貧血・不眠・不安感等を解消し安眠・快眠効果が評価されています。  
足浴を行う事で歩行状態が良くなり、痛みがなくなった・足が軽くなった等の声を頂入居者様にも大変好評です。



**いこいの里 生活リハビリチーム**  
私たちがいこいの里生活リハビリチームでは日常のリハビリに加えて全施設で「足浴」と「アロママッサージ」を行っています。  
足は心臓から最も遠く足先の冷えにより血液循環が減少しやすい場所です。足の血液循環量の減少は、足の血流を低下させます。血液循環量が減少すると老廃物が足に溜り、足のむくみを起こしてしまいます。むくんだ足は、やがて静脈瘤や静脈炎、歩行困難症になる事もあります。  
足浴は、足先を暖める事により血管を拡張させ、足の血液の循環を良くし、腹部内臓の血液循環を改善させます。冷えが原因による、ひざや関節の痛みなどにも効果的といえます。

**伝言板** 介護についての???をぜひご相談ください

入居者様やご家族様の周りで家族の病気で悩んでいたり、介護保険の認定が分からない、介護を手伝って欲しい、最近物忘れがひどい等、介護に伴う【衣食住】のすべてについて何かお困りのことがあれば「いこいの里」にはご相談窓口がありますので是非教えてあげてください。各施設の施設長やホーム長にご相談くださいませ。  
また直接相談しにくい場合は「いこいの里若園・恵美(えみ)」まで下記のお電話またはメールアドレスまでメールをご送信ください。  
※第三者に個人情報・ご相談内容が漏れることはございませんのでお気軽にご相談ください。  
☎:093-932-5820  
✉ アドレス:kiite@ukishiro.com

**おかあさん ありがとう**

母の日の由来は諸説ありますが母親を想う気持ちは万国共通・人類共通です。  
無償の愛を与えてくれているお母さんに感謝の気持ちを表わしましょう♪

