

ご家族の皆様へ

新型コロナウイルス感染拡大の中、ご家族の皆様におかれましては災禍の中ご苦労はいかほどと拝察致します。
日の出学園では、感染予防策として「日の出学園の新生活様式」、スタッフのマスク着用、消毒の徹底を図り幸いにも感染には至っていない状況ですが、予断を許されない状況という事を各スタッフ意識し、引き続き徹底してまいります。皆様のご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。

お楽しみ会

4月28日に開催したお楽しみ会の様子です。



風船を1分以内に入れ物に何個入れる事が出来るかを競う余暇です、シンプルですがバランス力と集中力が必要なので楽しみながらも真剣に取り組まれる方が多かったです。

運動の後のお楽しみ、おやつは美味しいミスタードーナツでした。

4種類のドーナツから2つ自分で選択され好みの甘くて美味しいドーナツを楽しまれました。



おやつ会

5月26日におやつ会を開催した様子です。



チョコレートムースを皆さん「これ美味しいね」と喜んでいました。おやつ会は定期的に開催していきます。



★自律神経を整え健康に過ごそう

①朝起きたら日光を浴びる
体内のセロトニン「幸せホルモン」が分泌されます。自律神経を整える働きもあり体内時計がリセットされ体に活動と休息のリズムが生まれます。

②腸内環境を整える

腸は「第二の脳」と呼ばれるほどストレスや緊張などの精神的影響を受ける器官です。腸の不調により副交感神経の働きが低下してしまいます、そうすると血管の収縮で栄養が体の隅々まで行き届かず体調不良を起こしてしまいます。●朝起きたら一杯の水を飲む。●食物繊維や乳酸菌を積極的にとる。●夕食後三時間休み副交感神経を落ち着かせる
自律神経を整えて心と体をリフレッシュ！

ジンギスカン大会

6月23日皆様にとって重大イベント、待ちに待ったジンギスカンです、今回の開催はソーシャルディスタンスを図るため、残念ながらご家族様不在、規模の縮小に至っています。



しかし、お肉を外で日光を浴びながら開放的に食べる楽しさは何度やっても素晴らしいものと皆さん知っています。ジンギスカンは黙々と集中して食べておりました。



ベのデザートはかき氷、「え？かき氷あるの？」と興奮された様子で笑顔で食される様子は職員共々開催できてよかったと感じました。

