

レッツゴードライブ

ぬくもり通り



ぬくもり通りのドライブはめざまの里～タスホテルでランチ～白つつじ公園のコースでした。笑顔がいっぱいの1日でした。

阿部 とりさん

最近、足の調子が悪いので行かないつもりでしたが、誘われたので行ってきました。白つつじが盛りだくさんでとてもきれいでした。お昼はタスの9階で、ちらし寿司と刺身をご馳走になり、とても美味しかったです。タスや、めざまの里は初めてでしたが、天気も良く行ってよかったです。



土屋 てるえさん

道中、田植えが始まった田園を眺めていました。めざまの里で一休みし、タスに寄って食事でした。レストランには、皇太子様と雅子様がいらした時の写真や食器が飾ってありました。私は胸がいっぱいで、せつかくの乙馳走があまり食べられませんでした。でも大変満足したドライブでした。

ふれあい通り



橋本 輝雄さん

「天気も良くて良かった。うどん3杯も食べだし、まだ行きだいなあ。」



あゆ茶屋へドライブに行きました。その後、長井市のココスで昼食をとり、みんなで好きな物を食べて来ました。

午後は白つつじ公園を散策し、とても楽しい一日を過ごしました。

小関 ぶささん

「久しぶりにつつじ公園へ行って、おもしろかったなあ。ココスでのハンバーグもとてもおいしかったです。」

ほほえみ通り

寒河江市の緑地公園へドライブに出かけました。この日はお天気にも恵まれ、暖かな陽気の中、みんなで公園を散策しました。昼食はチェリーランドで好きな物を注文し、おいしくいただきました。



小林 秀雄さん

「暑い日はやっぱりコシだねえ～」



鈴木 ぶみえさん

「天気も良く、ごはんも うめかったよ！」

短期入所生活介護(ショートステイ)をご利用頂き、有り難うございます。

真心を込めて
お世話させていただきます。

定員数30名

「おはようございます。白光園です」さわやかな笑顔、心配りのある安全運転で利用者の皆様を送迎いたします。



小林

梅津

ショートご利用者の受付窓口として、調整相談・ケアプラン作成を行っています。利用者の皆様に合った個性のあるサービスを提供し、心の通い合う、温かいサービスでお世話させていただきます。



小口

小形

受け入れ担当として、心のこもった丁寧な対応で、初めての利用者の方にも不安のない様子掛けています。「利用して良かった」と満足して頂けます様、誠意をもってサービスさせていただきます。



伊藤

佐々木

ご利用を心より
お待ちしております。



本日のメニュー
生ビール ビザ
アイスコーヒー 枝豆
アイスココア フライドポテト
ジュース スナック菓子

こえず
何ていう
食べ物だし？

皆さん
いらして
下さ～い!!

やっぱり
夏はビール
だア～

ビザ
だど

毎月2回、手作りお菓子を用意して喫茶を行っています。本日は中庭にてビアガーデンを行いました。生ビール片手にご満悦の様子でした。給食一同、皆さんと触れ合える時間を楽しみにしています。

ちょっぴり話

笑いは人を健康にする

「笑う門には福来たる」と言われるように、怒っているよりも笑っているほうが、はるかに良い事がありますね。実際、心や身体に問題を抱えている時、人はなかなか心の底から笑えないことが多いような気がします。

では「笑う」という行為には、どんな効果があるのでしょうか。最近注目されている一つに、NK細胞(ナチュラルキラー細胞)というすごい細胞があります。これはガン細胞をやっつけるといわれている細胞のことで、最近の研究でこのNK細胞が「笑う」事によって増えるという事がわかってきました。

まだまだある笑いの効果

* 大笑いすれば、腹筋や横隔膜が鍛えられ、排便が楽になる。

* 楽しいことがあって、笑うことでストレスの解消になる。

* 笑いは人間関係を潤滑にし、イライラしている時よりも、仕事の能率をアップさせる。

* よく笑う事で身体の筋肉を使い、心地よい疲れが生じ、よく眠れる。

「笑い」にはお金もかからないし、時間もかからない。今の生活に「ちょっと笑い」を増やしてみるだけで、心も身体も健康になれるなんて「笑わなきゃ損」。皆さん、ぜひ生活の中に「笑い」を、多く取り入れて見ませんか？