

# LOHAS便り

2024/11/01 Vol.74



朝晩の冷え込みが一段と強まる季節となりました。この時期は、季節の変わり目特有の体調不良を感じやすいため、温かい服装や生活環境の整備を心がけてください。美しい紅葉が目を楽ませるこの月に、皆様が安心して過ごせるよう、スタッフは日々の健康管理をしっかりと支援いたします。また、温かい飲み物や栄養豊かな食事を取り入れることで、寒さに負けない体を作ってまいりましょう。

## 豪華客船でランチクルーズを楽しみました

神戸の観光名所を巡りながら料理を楽しめるクルーズ船でランチクルーズを楽しみました。当日はくもり模様でしたが気持ち良い風にあたりながら海を眺め、美味しいフレンチを頂きました。ピアノの生演奏も心地よく、優雅なひと時を過ごしました。自然を感じながら美味しいランチを楽しみたい方、いかがでしょうか♪



## 猫たんチームより

### “暑さによる疲れをリセットする方法”のご紹介です

- ◆ 1. 温める  
体温があがり血流がよくなると、体も精神もリラックスした状態になります  
1)湯船につかる 2)温かいものを飲む。 3)温かいものを食べる
- ◆ 2. 気持ちよさを感じる  
五感で感じる「気持ちよさ」は心身ともにリラックスし癒してくれます  
1)アロマを香らせる 2)スイーツを食べる  
3)マッサージする 4)音楽を聴く

温かいお茶を飲みながらお饅頭を食べる。マッサージをしながら音楽を聴くなど1と2を組み合わせるとより効果的です。ちなみに、猫たんチームの多くがペットで日々癒されています。夏の疲れをリセットして、秋を満喫しましょう！



## Links(リンクス)

### ご利用者様と私たちのコミュニティのご紹介

#### 支援時にご利用者様が造られた作品や活動内容の紹介

### 一緒に作りました

厚揚げの中華あんかけです。お肉とたっぷりの野菜に厚あげを加え、ボリューム満点に仕上げました！ほっこりあたたまる一品です。肌寒い日など、是非リクエストしてみてください。



### 皆様の作品集です

#### N様 イラスト



#### O様 コラージュ



#### S様 ぬり絵



## 訪問看護ステーション ライラック 兵庫 大樹 ひょうご たいき



4月1日より入職しました兵庫大樹と申します。兵庫県の神戸出身で海に近い田舎に住んでいました。明石にも近いところだったのでタコや冬になればイカナゴの釘煮が有名なところ。1月に京都へ引越、半年以上経ちました。兵庫県では小規模多機能型ホームという施設の看護師をしておりました。看護師になって5、6年になります。精神科では2年ほど経験させていただいています。その経験を活かし、サポートをさせていただきます。よろしくお願いいたします。

次回は12月の発行となります

合同会社 LOHAS KYOTO ヘルパーステーション オーキッド  
訪問看護ステーション ライラック  
相談支援事業所 ヒヤシンス

京都市左京区下鴨前萩町19  
TEL(075)706-7620 FAX(075)706-8017