

DS愛の園 新聞

デイサービスセンター愛の園

歌って元気

週に一回程ですが、センターでは「唱歌の日」があります。昔懐かしの懐メロから皆さんが子供の頃習った童謡・唱歌まで、ギターの伴奏に合わせて歌って過ごす時間です。レクリエーションの一環ですが「歌う事」にはとっても大切な効果があるそうです。

★歌って健康になる★
①（ストレスの解消）
音楽は人の脳や自律神経に直接作用し、快感をもたらしてくれるドーパミンの



分泌を促し「幸せな気分」になれるそうです。

②（免疫力の向上）
音楽には直接・間接的に体を健康にしてくれる働きがあります。実際に音楽を聴くと免疫力を高める物質が体内で増加したとの研究結果があり、歌を唄っていたら風邪を引かなかった

り、疲れにくい体になれるそうです。

③（運動能力の向上）
私たちが音楽を聞いている時には、耳だけではなく、脳の中の運動皮質（運動を司る部分）・小脳（全身の動きの調和を司る部分）も音楽によつて同時に活性化されていることが、近年判

明しました。思わず手拍子をしたくなるのは、このような理由からだそうです。また唱歌の時間ではよく「この歌が流行った頃、私は・・・」なんて思い出話が出てきて、時には歌う事を忘れてしばらく脱線する事もよくあります。「昔の思い出をよみがえらせる」歌にはそんな素晴らしい効果もあるご様子です。その他にも口の動きや、呼吸器の訓練など効果は一杯。

心に太陽を 唇に歌を



畑レポート



暦の上では立春をすぎ、次第に春の気配が感じられる様になりました。

ここ生馬でも梅がほぼ満開。しかし関東地方の大雪や、この地でも急な冷え込みが続き、なかなか三寒四温とはいきません。そんな中、少し遅れて「ウスイエ



「ンドウ」の芽が出てきました。

今日は御二人の師匠が緊急会議を行いました。エンドウの手を作って頂きました。師匠方、どうもお疲れ様です。豆ごはんですか？それとも玉子とじですかね？



「まいど！おおきに」
今回ご紹介するのは、生馬にお住まいの松原格さん。松原さんは田辺の江川でお生まれになり、駅前で育たれました。



ひと

会社で観光バスの運転手を永らく勤められたそうで、この頃の気配りが今も身についてらっしゃるんですね。当時は県内はもとより東京辺りまで地図を片手にお客さんに乗せて運転をされたそうで、「カーナビ？僕らの時代はそんな無いよ」「初めて行くとこはそりや大変やったよ」今は便利な時代ですね。中でも松原さんがよく行ったのが大阪〜高野山のコースで、今でも曲がりくねったあの細い山道を大型バスで通い詰めたそうです。それでも現役時代一度も事故は起こさなかったそうで、我々もあやかりたいものです。

松原さんがご来所されるといつも「まいど！おおきに！」と元気な挨拶をして頂きフロアの中がいつも笑顔で一杯になります。

熊野高校を卒業後、最初はトラックの運転手をされ、主に材木の運搬をされたそうで「昔は木材が元気があったんで」今の和歌山の林業については少し寂しい様子です。その後バス



どうか皆さん、センターに来た時は、のんびり食後のひとときを楽しんで下さいね。

感謝

前回のDS新聞に「古たオル下さい」と厚かましいお願いをしましたところ、皆様から多数のご厚意を頂き有難うございました。略儀ながら紙面にてお礼を申し上げます。

1・11は

前月は業務多忙につきDS新聞を一回お休みさせて頂きまして（汗）申し訳ございません。さて新しい年を迎えたこの二か月でしたが、昔から「一月行く・二月逃げる」と言う様子が「気が付けば」もう三月が近づいていまして、いや〜早いですね。光陰矢のごとし「改めて時の流れの早さを感じる次第です。」

先日、五年ぶりに出会うたご家族様から「お久しぶり〜。え〜、どこのオジサンかと思った」・・・若いつもりでも、年だけはこの様です。

DS愛の園 ご利用状況

- 月曜日 ×満員です
 - 火曜日 ×満員です
 - 水曜日 ○残りわずか
 - 木曜日 ×満員です
 - 金曜日 ×満員です
 - 土曜日 ×満員です
- ☆送迎については
ご相談下さい

〒649-2103
和歌山県西牟婁郡上富田町
生馬316-56
TEL (0739) 47-0105
FAX (0739) 47-4329
ホームページ
http://shinai.or.jp
「キリストの愛を以って
互いに仕える」