

# りんごの里福寿園 通所リハビリだより

## 音楽に隠されたチカラ！

音楽を聴いて楽しい気持ちになったりゆったりした気持ちになったり、気持ちが落ち着いたりした経験は誰でもあるのではないのでしょうか。それは音楽が持つ不思議な力によるものです。今回は音楽がもたらしてくれる恩恵を3つほど紹介していきます。1つはストレスや不安の解消です。音楽を聴くと気分をリラックスさせるドーパミンが増え心身を癒します。2つ目は免疫力の向上です。体の免疫力を高める効果も期待でき病気を予防します。3つ目は運動能力の向上です。上記の通り音楽の健康パワーは様々な形で私たちに貢献してくれます。皆さんもぜひ音楽の力を感じてみて下さい！！

以上、佐々木斐妃でした。



## りんご農園活動開始

今年もこの季節がやってきました！天候に恵まれ五月晴れが続いている今日この頃。5月下旬にみなさんに手伝ってもらいながら無事に苗植え・種植えを終えることが出来ました。去年は初挑戦の小玉スイカの味に驚きと感動がありました！今年も去年に負けないよう、みなさんと一緒に育てていきたいと思ひます。

ちゃんと  
育ててね♪



## ♪ 昭和歌謡ショー ♪

4月29日(水)、昭和の日にお楽しみ会、職員による昭和歌謡ショーが開演されました。有名歌手揃いの歌謡ショーは終始大盛り上がり！それもそのはず、名曲がズラリ並びました。「北酒場」「真っ赤な太陽」「越冬つばめ」他にも2曲あり、中には感動されて涙を流されている方も。大成功に終わった歌謡ショー！次回も期待して下さい！



## 寿司キャラバン開催！

5月1日(金)、りんごの里に寿司キャラバンがやってきました！毎年大好評のイベントで本場の江戸前寿司職人が目の前でにぎるお寿司はもう…たまりません！食べた方全員が笑顔でした。おかわりは好きなお寿司をもう一貫♪うめっ！の音がたくさん聞かれました。次回開催もぜひ楽しみに！！

江戸前寿司



★今月の一枚★  
パソコンコーナー新設！  
教わりながら頑張ってます  
興味ある方はぜひ！！



介護老人保健施設 りんごの里 福寿園  
通所リハビリテーション

〒0109-0701

秋田県横手市増田町吉野字梨木塚 100-1 番地

Tel0182-45-3131 Fax0182-45-3300

HPアドレス <http://yokote-fukuzyukai.jp/>

担当：小林・高橋