

**歌**

腹式呼吸を促す  
.....  
★ 馴染みの歌を  
唄って自分の  
ちばん良かった  
時代にひたる。  
思い出さよみがえ  
らせ表情を豊かに  
し、呼吸を深くし  
ていただくことが  
目標です。

**会話**

漠然とした  
不安からの解放  
.....  
★ 仲間を相手に話  
したいことを話す  
（麻雀、碁などの  
勝負を楽しむ）  
お話しが増え口や顔の  
筋肉を動かし、いきいき  
とした表情で過ごしてい  
たことが目標です。

**入浴**

身体を温め  
免疫細胞を活発に  
.....  
★ 身体を清潔に  
（湯舟につかっ  
て心を開きリラッ  
クス）  
身体を充分温め体  
温を上げめぐりを  
よくするのが目標  
です。

**運動**

酸素や栄養素を全身の  
細胞にいきわたらせる  
.....  
★ 体調をみて何回でも散歩  
（歩行訓練）  
★ 街の空気、風、音、季節の変  
化を肌で感じる。  
（車椅子の方も一緒に）  
筋肉を動かし（毛細血管を増  
やし）自分の足で歩いてい  
たことが目標です。

**食事**

必要な栄養をとる  
.....  
★ 偏食なく栄養をバランスよく  
（偏食の方も献立の工夫で偏  
食にしない）  
★ 色、匂い、盛り付けで食欲増進  
★ 顎を動かし（よく噛み）味  
わかって脳を刺激、活性化  
いつでも普段の食事を楽し  
んで食べていただくのが目標  
です。

心と身体がホゾクナイ気分（ブラス思考）となり、人から人へと元気が  
伝わってほしいと思っていますが、それには人がもともっている  
自然治癒力（自己治癒力）をたかめ、免疫力を上げることが大切だと思います。

自然治癒力をたかめよう

あなたのお話、お聞かせください!

「Well Being」は読者の皆さんと一緒にっていきます。  
“こんな情報がほしい” “こんなことを掲載してほしい”という  
ご希望がありましたら「Well Being」編集室まで、ぜひお気軽に  
お寄せください。

掲載原稿募集のお知らせ

テーマ：“私が子どもだった頃”400字程度、年代、性別を問いません。  
※無記名希望の方は、その旨記してください。

連絡先

〒359-1141 所沢市小手指町1-13-23  
シルバernetビー [Well Being] 編集室

ポストインで  
お願いします!

企画・編集 田中 淳一 <編集長>堀越 郁子  
デザイン CHIHIRO  
表紙(イラスト) MION  
発行 株式会社シルバernetビー  
通所介護事業所<デイサービス>  
デイサービスセンター小手指  
シルバernet Bee デイサービスセンター  
訪問介護支援事業所<ホームヘルプ/ヘルパー派遣>  
居宅介護支援事業所<ケアマネジャー/介護相談>  
〒359-1141 所沢市小手指町1-13-23  
〒359-1141 所沢市小手指町1-13-28  
電話番号: ☎0120-978-023  
F A X 番号: 04-2939-8900  
ホームページ http://silver-net-bee.com  
発行日 2013年3月1日 第九号



A E D (自動体外式除細動器) を備えています。  
必要な際にはいつでもお申し出ください。

Well Being 幸福、福利、健康 Well Being 元気でいこうよ  
**Well Being**  
TAKE FREE! vol.9



特集  
**ナチュラ**

Well Being 幸福、福利、健康 Well Being 元気でいこうよ

# We Bee

vol.9

<2013.3月号>




 体温を上げ免疫力をたかめよう



今をまるごと

私が子ども  
だった頃

## 黄色いリボン

 60年前の子ども DRAGONさま

小学校の教室に宣伝カーから流れる「黄色いリボン」の歌が聞こえてくる。洋画の匂いをかいだ最初の体験だ。中学校ではソ連初のカラー映画である「石の花」を引率されて観にいき高校では英語の先生に実地研修ということで、お弁当持参で洋画を観賞しに映画館に連れて行ってもらった。後で知ったことであるが、先生は戦後の映画界に関係のあった人らしいとのことであるが、そんな人が何故長野の田舎の学校に赴任したのか不思議である。街中の映画館には「ベニーグッドマン物語」や「シェーン」の看板も見られ、終戦とともに進駐した米軍兵士と共に、給食で支給されるチョコレートや

