エスペランサ通信

vol.40
1月号

平成29年1月12日

新春！あけましておめでとうございます。
皆様のおかげで今年も無事に新しい年を迎えることが出来ました。
年末年始はいかがお過ごしだったでしょうか？
今年も介護老人保健施設　エスペランサをどうぞ宜しくお願い致します。

クリスマスコンサート

H28年12月18日（日）にエスペランサでクリスマスコンサートを行ないました。
一昨年までは各フロアでそれぞれ行なっていましたが、昨年は初めてクリスマスイベントとして生のコンサートが行なわれました!!

出演はいつも楽しい音楽療法をされている金子祐美子先生と、金子先生を指導されている永島恵美子先生です。

最初はエキゾチックなメロディーでスタートしました。
赤のチャイナドレスもとっても素敵でした（＾□＾）
利用者様からも「ドレス素敵」という声が聞こえました。
曲目は♪蘇州夜曲♪志那の夜♪夜来香♪お正月♪この道はいつか来た道♪別れのブルース♪川の流れのように♪きよしこの夜♪夕焼け小焼け♪もろびとこぞりて♪すみれの花といった皆様懐かしい曲ばかりをたっぷり歌って下さいました（＾＾）
利用者様も「知っている曲ばかりで良かった」「また聞きたい」と言われていました。また、途中紫のドレスに着替えて再登場してくれました☆☆
最後はスタッフ扮するサンタとトナカイが登場!!
プレゼントを手渡し、記念撮影を行ない、楽しいコンサートがお開きになりました。またぜひ来て頂きたいですね～（＾□＾）

NHKスペシャル「徹底解明100歳の世界」

NHKスペシャルで当エスペランサの入所の方が取り上げられ放映されました。

☆誰でも願うのは健康で長生きしたい…という事ですが、世界のセンテナリアン＝心も身体も健康で100歳を実現（百寿者）、について研究者が最新の科学で解明しようとしています。

拡大鏡を使って熱心に塗り絵される宮川さん

3F宮川俊子様が100歳を超えてより前向きで幸福感をより深めているセンテナリアン

ぼくも宮川さんのファンになりました♪

たくさんの質問で疲れたでしょう？

見送りたいとエレベーター前まで・・・

NHKスペシャル（H28.10.27放送）
発見!老化を防ぐ秘密　あなたもなれる健康長寿に
徹底解明100歳の世界
老化（慢性炎症）を抑える要因を世界中の研究者が　センテナリアン（100歳でこころも身体も健康長寿を実現）を対象に科学で解明。
■食事　■遺伝子　■身体活動の多さ負荷の強い運動…それによって（毛細血管での）微小循環が優れている■心の持ちよう…人が感じる満足感（自分の満足より、人のため、社会への貢献など精神的な感覚に遺伝子が敏感に反応している⇒人間の脳や神経は、社会とつながりお互い助け合うよう生物学的にプログラミングされている。

1月の上映会予定♪

1月15日（3階）『海猿』
1月22日（2階）『ハワイ珍道中』
1月29日（3階）『真夏の方程式』

来月2月の催事の予定です
＊都合により変更もあります。

2月1日(水)	書道クラブ	2月8日(水)	ほのぼの（絵本）
2月3日(金)	動物セラピー	2月21日(火)	ほのぼの（絵本）
2月3日(金)	ミュージックセラピー	2月23日(木)	生花クラブ