

2020年 10月発行

発行者：社会福祉法人ならやま会

ホームヘルプステーションこすもす

住所：奈良県奈良市奈良阪町 2532-3

TEL：0742-24-8119

FAX：0742-24-8120



すっかり秋めいて空は青く、吹く風も爽やかでお店には美味しい食べ物が沢山並び運動するにも行楽にも良い季節になりましたね！

コロナ禍で自粛のせいなのか、長梅雨のせいでしょうか？

この夏は短かった(@^)/~~~

大好きな夏は足早に過ぎ去ってしまいました…やり残したことが沢山ある様に思えてなりません？！

コロナがもたらした影響ははかり知れないのがあります。

ならやま会でも入社式や新人歓迎会、ホームカミングデーや夏祭り・音楽会、年末年始の慰労会等、当たり前に行っていたことが中止になり改めて当たり前の有難さ普通が普通でなく尊い事だったと痛感させられました。

暮らしの変化が著しく、コロナ疲れでストレスが溜まっている方も多いのではないのでしょうか？健康的な食事を摂る・適度な運動をする・睡眠時間を十分にとる・ゆっくり入浴するなどの昔から体に良いとされている習慣は、いま感じているストレスやコロナ疲れの解消になるだけでなく、体力や健康の維持、そして感染拡大予防のためにも大切です、三密を避ける事やマスクの着用は継続して行きたいですね。

皆さんはどのような方法でストレス解消されていますか？

令和2年10月吉日

岡部 文代