

# LOHAS便り

2024/5/01 Vol.68



5月は自然が生き生きと輝く、心地よい季節ですね。

新緑の美しさに癒されたり、温かな日差しを感じながら少しの散歩を楽しむのもよいかもしれません。一緒にこの季節ならではの事を楽しめるとうれしいです。まだ気温に身体が慣れていませんので、水分補給は忘れなくお願いいたします。

## 哲学の道へ行きました

京都には沢山の桜の名所がありますが、今回は「哲学の道」に行っていました。左京区の琵琶湖疎水分線に沿った道で銀閣寺から南禅寺を結ぶ2km程の散歩道となっています。四季折々で桜や新緑、紅葉も楽しめます。裏道にはお土産物屋さんやお食事処もあるので、1日楽しむことができます。お散歩やウォーキング等、一緒に楽しみましょう。



## チームbeeより季節のおすすめです

5月に入り京都は、藤森祭、葵祭と徐々にお祭りのムードをかし出し始めています。

そんな祭り始めに緑の絶景を堪能してみませんか。緑の木々や草花は見ることで、無意識にストレスや緊張を軽減する効果があり、目の負担も少ない色で目の疲れを癒す効果もあると言われています。

スポットとしては、北野天満宮 御土居、光明寺、妙心寺退蔵院などで森林浴を楽しむことができます。外出をしたくない時は、家の家具に緑を取り入れたり、自然の写真がある絵葉書を眺めてみても効果があると言われています。

普段気づかない『緑』に目を向けてみてはいかがでしょうか。



## Links(リンクス)

ご利用者様と私たちのコミュニティのご紹介

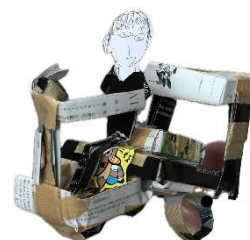
支援時にご利用者様が造られた作品や活動内容の紹介

### 一緒に作りました

文字通りの山盛りのたこ焼きです！  
綺麗に焼くには少しコツが要りますが  
楽しく作ることができました。



皆様の作品集です  
〇様 紙人形



〇様 FAX複合機カバー



## ヘルパーステーション オーキッド 辻 美也子



2023年8月より入職しました、辻美也子です。猫が大好きで、3匹飼っています。猫のキャラクターも好きで、家の食器やタオルはほぼ全てキティーちゃんで購入しています。猫好きなど、同じ趣味をお持ちの方がいらっしゃいましたら、お話しできると嬉しいです。ヘルパーのお仕事は初めてでまだまだ経験は浅いですが、ご利用者様お一人おひとりに合わせた気配りのできる介護士を目指していきたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

次回は6月の発行となります

合同会社 LOHAS KYOTO ヘルパーステーション オーキッド  
訪問看護ステーション ライラック  
相談支援事業所 ヒヤシンス

京都市左京区下鴨前萩町19  
TEL(075)706-7620 FAX(075)706-8017