

秋も日一日と深まり、夜長の頃となりました。朝夕は肌寒さを感じる季節ですね。「冷えは万病のもと」と言われますが、血行が悪くなると、体の動きが悪くなったり、眠りが浅くなったりと不調を感じやすくなります。温かくして過ごしましょう。また、空気が乾燥してくると、ウィルスに感染しやすくなります。適度な加湿や水分補給で感染症対策もお忘れなく。秋冬の健康サポートもグリーンにお任せください！



【高崎・S様】いつも綺麗に手入れされたお庭で、ご夫婦のツーショット写真を撮りました。花や野菜に囲まれ、とても生き生きとした笑顔ですね。担当PT中澤考案「なかざわ式 脳トレ」はご夫婦一緒にチャレンジしています。ご主人が栄養補給のために始めた「たんぱくムースの素」(牛乳と混ぜるとトロとしたデザートになる粉末)は奥様も一緒におやつに召し上がっています。いつも一緒のS様ご夫婦。これからもお二人の笑顔に会いに伺います！

## グリーンからスマイル発信！

持病の悪化や体調不良など、ご本人にしか分からない苦痛や悩みを抱えている方も大勢いらっしゃいます。グリーンはスーパーマンではないので、大したことはできません。でも、「寄り添いたい」「ちょっとだけ笑ってほしい」という思いだけは「大した奴ら」の集まりです。「元気だから笑う」ではなく「笑っているから元気」。。。一人でも多くの方が笑顔で過ごせますように。スタッフが集めたたくさんの笑顔をお届けします♪



【前橋・T様】今年に入り不調が続いていましたが、ご本人のペースで頑張っているらしいです。「写真を撮らせて」と誘ったら、優しい笑顔を見せて下さいました。癒されます。

【前橋・H様】お庭で歩行練習をしています。可憐な百合の花をバックに。お花を鑑賞しながら歩くのが好きなロマンチストH様。通称「ルパン三世」です。

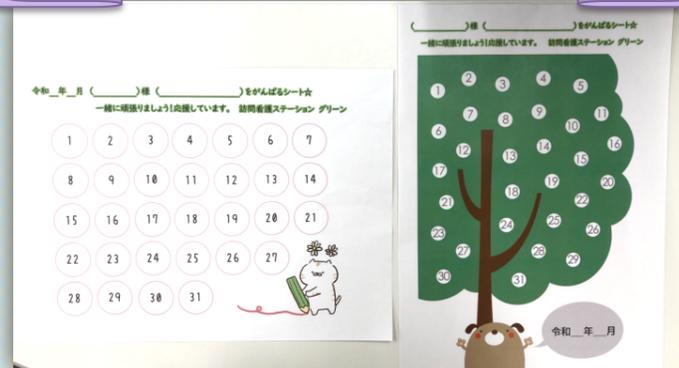


【桐生・M様】お庭を散歩して、咲いているお花の前で記念撮影をするのが恒例行事となっています。暑さが和らいだ8月下旬、久しぶりに外へ出ました。この日は、PTスタッフも同行。リハスタッフより立ち姿が美しい...!? 御年93歳、あっぱれ！素晴らしいです☆



【みどり・K様】8月にお誕生日を迎え91歳になりました。ひまわりに負けない、元気いっぱいのスマイル！パワーをいただきましたよ。

## 少し先の笑顔のために… 「がんばりシート」チャレンジしてみませんか？



【前橋・H様】以前、一人目のひ孫さんにスクラップボードをプレゼントしました。「二人目もなきゃ申し訳ないがね」と作成しました。指先を使う細かい作業も一生懸命チャレンジされ、夢がある作品が完成しました。地元で「マドンナ」と呼ばれていたH様。美しさは健在ですね。

グリーンでは、オリジナルのチェックシートで、日課の継続を支援しています。筋トレ、散歩、脳トレ…どんな活動にも使用できます。その方だけの目標を一緒に決めて、実行できたらシールを貼っていきます。日々の努力が目に見える形で残るので、やる気につながります。左の写真の方は、「運動を1日1回」と決めて頑張っています。継続は力なり…ぜひ一緒に始めてみませんか？

「がんばりシール」もたくさんご用意しています。何を貼ろうか選ぶのも楽しみの一つになりますよ♪



【前橋・Y様】ご夫婦でご利用中。8月に奥様が90歳のお誕生日を迎えられました。娘様と一緒に撮影会を企画。当日、奥様は訪問前に美容院でパーマをかけて準備万端！娘様が「二人とも花が好きだから」とお庭で丹精込めて育てたお花も用意して下さいました。スタッフが持参したティアラやバルーンも一緒に、華やかな撮影会となりました。幸せそうな奥様の笑顔が本当に素敵です。後日、娘様より「父の笑顔は皆さんが来て下さった時しか見られない」と大変有難いメールまでいただきました。ご主人のピースサイン、心が温まります。Y様ご夫婦、お二人とも90歳以上！来年も笑顔で撮影会しましょうね♪

※写真の掲載はご本人の許可を得ています。