

令和6年11月 若田だより

落ち葉散りゆく今日この頃、益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

今月のテーマはレジリエンス(resilience)についてです。レジリエンスとは？回復力や弾性(しなやかさ)を意味します。人が毎日健康に暮らすにはレジリエンスを高めることが大切です。

レジリエンスを高める方法にはいくつかあります。まず、身体的な健康を維持することが重要です。良質な睡眠をとる、バランスの取れた食事を摂る、適度な運動をするなど、日常生活の基本的な健康習慣を心がけましょう。また、メンタルな健康も重要です。ストレスを軽減するためにリラクゼーションや瞑想などのテクニックを取り入れることが役立ちます。また、自己肯定感を高めるために自分自身に対して優しく接することも大切です。

また、専門家のサポートを受けることも有益です。例えば、腰痛や肩こりなどは普段から背骨をしっかりと動かしておくことでレジリエンスは高まります。仕事やスポーツの疲労から首や腰の筋肉が硬くなり痛みになることは少なくありません。普段からしっかりと背骨を動かせるように捻ったり、曲げたり、伸ばしたりすることはとても重要です。

最後に、ポジティブなマインドセットを持つことが重要です。困難な状況を前向きに捉え、解決策を見つけることに集中しましょう。自己啓発や成長の機会と捉え、チャレンジする姿勢を持つことがレジリエンスを高める一つの方法です。これらの方法を実践すると、より強いレジリエンスを持つことができます。どの方法を取り入れるかは個人の好みや状況によって異なるため、自分に合った方法を見つけてみてください。

☆施設空き状況

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	0	0	0	1	0	0

わかたりハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	0	0	0	1	0	0
午後	2	2	2	1	2	1

若田アスリートジム(運動型;1時間) pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	3	2	5	2	3

放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきつず(共に定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	2	2	2	1	1	0
わかたきつず	0	0	0	0	0	0

