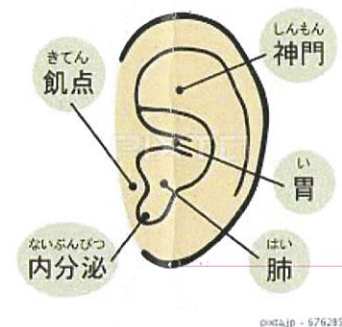
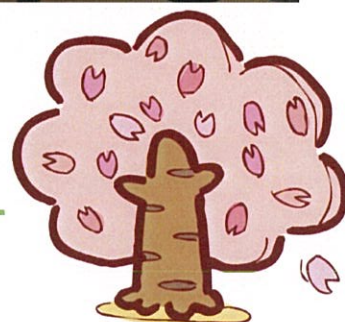




みどりの里山岸だより



21日(土) 春分の日



耳には、体中のツボが集まっている！

耳つぼマッサージをしてみましょう

1. 指で耳を挟んでこする
(人差指と中指のVの字で、耳を下から挟むようにして、上下に20～30回くらいこする)
2. 耳の後ろから前へ押す
(手のひらで耳を後ろから包み込むようにして、耳を前に倒しながら10回くらい圧迫する)
3. 耳たぶから耳の外側をもむ
(親指と人差指の腹で耳たぶを挟み、耳たぶから耳の外側を上に向かって10回くらい、もみさする)
4. 耳を押さえてポンポン
(手のひらで耳を覆うようにして軽く圧迫し、指で頭の後ろをトントンと10回くらいたたく)

※両耳一緒にマッサージします。

手をこすり合わせ、手を温めてから始めましょう。

花粉が飛ぶ季節がきました。

皆さん外出時はマスク等を着けてからお出掛け下さい。

3月のおしらせ



現在、談話室は夕方5時まで開放しています。

午後支援員は常駐して居ませんが、お茶っこや物づくり等に

住宅トラブルは、保守管理センターへ

0120-766-880

火の用心！火災の多い時期です！火の確認お願いし