

# 東古松サント診療所 デイケア新聞

## 2024年5月号

### アロマスプレー作り



アロマの匂いを嗅ぐことで、ストレス緩和効果やリラックス効果が得られるとされています。

アロマスプレーは、手軽にアロマの生活に取り入れられる方法です。

自分で好きな香りを選んで、スプレーを作ります。

人気の香りは、柑橘系、ラベンダー。

空中に1プッシュするだけでも、ふんわりと癒し空間が広がり、気持ちが落ち着きます。

「今晚寝る時にプッシュしようかな」など、

毎回スプレー作りを楽しみにする声があがっています。



### 春のコラージュ



「春」をイメージして、雑誌や広告から、イラストや文字を切り抜き、ノリで台紙に貼っていきます。

春は桜や美味しい食べ物のイラストが多く、紙一面が華やぎました。

作品完成後には、春にまつわる思い出を語り合いました。

### お花見



五軒屋公園にてお花見をしました。

開花はまだかまだかと待ちわびていましたが、今年も満開の桜を眺めることができました。

毎年恒例の、“ここで一句”

「子どもたち 可愛いお顔 笑顔咲く」

