



たくさんの野菜を収穫しました

九州北部は過去5番目に遅い梅雨明け。約2か月間と長い梅雨となりました。また、期間が長かったこと、梅雨前線の停滞が長く続いたことにより、「令和2年7月豪雨」を引き起こすなど記録的な大雨に見舞われ、梅雨期間中の降水量は軒並み平年の2倍前後に達しました。当園でみんなで植えたトマトも完熟になるのが遅かったり、キュウリやゴーヤも例年ほど大きく育ってくれず・・・それでも成長していく姿や収穫した野菜をみんなで食べられたのは楽しい思い出になります。



百々園温泉

当園自慢の温泉は広々とした大浴場。ゆっくりと入浴を楽しんでいただけます。



泉質: ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩温泉 (弱アルカリ性 低張性 高温泉)

入浴の効果

温熱効果

- ・湯温は40℃前後がよい。
- ・入浴時間は15分くらい(湯につかる時間の目安は5分以内)を目安にする。
- ・微温浴により副交感神経が働いて、精神的に安らいで落ち着いた気分になる。

浮力効果

- ・水中では水の浮力によって、腰や膝への負担が小さくなって動きやすくなる。

静水圧効果

- ・水中では水面からの深さに応じて身体に静水圧が加わる。
- ・下肢のむくみの軽減の作用がある。
- ・高血圧や呼吸器疾患などがある方は、半身浴が負担がかからなくてよい。



徒然コラム「リハビリ室」より

文責: 上野絵衣

私も皆さんと笑顔のやり取りをしていけたら良いなと思っています。

そして、素敵な笑顔は周囲を元気にする力も持っていますよね。

向に向かっての方が大勢いるそうです。

など、効果があることなども分かっています。

また、表情筋(顔の筋肉)を動かすだけの作り笑

や加齢が『笑い』を奪ってしまうことも...

幸福感を積み重ねるそのうちです。しかし、時に病

ると、社会的な笑いを身につけるそうです。愛情を注がれて笑い、愛情を示すために笑いながら、

『笑顔』はクスリかもしれない

