

再開のお知らせ：感染防止の為、段階的にサロン再開をさせて頂きます。皆様にはご不便おかけし申し訳ございません。

トンネルの先に 何があるのか？

みなさん、お元気ですか？
 はれの日サロンは、この窓の太田です。
 この記事を書いてるのは5月21日です。大阪京都兵庫で緊急事態宣言の解除が発表されました。
 人も増えてきましたが、まだまだ全開！と行くわけもなく。元々の感覚になるのは相当な月日が必要だと感じています。
 私たちははれの日サロンでは、この経験を活用して新しい取り組みをして長いトンネルの先がコロナ前よりも良いサロンにしよう！といういろいろ取り組んでいます。
 具体的にはWEBでの相談や各種WEB教室の開催準備、スタッフの増員と知識の向上によるくらしの窓口相談員のサービス強化です。



再開した際にはみんなが元気になる場所！はれの日サロンは、新しい取り組みをどんどん発表していきますので皆さんご期待ください！

一般社団法人
日本元気シニア総研
副代表 太田道生



「ホントにココで大丈夫？」 老人ホームの選び方〜入居時の費用編〜

皆さん、こんにちは。年金、預貯金、保有資産などは、株式会社ハッピーワンドフル有料老人ホーム紹介センターの堀江です。弊社にお越しになる相談員様が老人ホームを選ぶ際に、第一に挙がる条件として施設入居時の費用が、第二に挙がる条件として施設入居時の費用が、第三に挙がる条件として施設入居時の費用が、第四に挙がる条件として施設入居時の費用が、第五に挙がる条件として施設入居時の費用が、第六に挙がる条件として施設入居時の費用が、第七に挙がる条件として施設入居時の費用が、第八に挙がる条件として施設入居時の費用が、第九に挙がる条件として施設入居時の費用が、第十に挙がる条件として施設入居時の費用が、第十一に挙がる条件として施設入居時の費用が、第十二に挙がる条件として施設入居時の費用が、第十三に挙がる条件として施設入居時の費用が、第十四に挙がる条件として施設入居時の費用が、第十五に挙がる条件として施設入居時の費用が、第十六に挙がる条件として施設入居時の費用が、第十七に挙がる条件として施設入居時の費用が、第十八に挙がる条件として施設入居時の費用が、第十九に挙がる条件として施設入居時の費用が、第二十に挙がる条件として施設入居時の費用が、第二十一に挙がる条件として施設入居時の費用が、第二十二に挙がる条件として施設入居時の費用が、第二十三に挙がる条件として施設入居時の費用が、第二十四に挙がる条件として施設入居時の費用が、第二十五に挙がる条件として施設入居時の費用が、第二十六に挙がる条件として施設入居時の費用が、第二十七に挙がる条件として施設入居時の費用が、第二十八に挙がる条件として施設入居時の費用が、第二十九に挙がる条件として施設入居時の費用が、第三十に挙がる条件として施設入居時の費用が、第三十一に挙がる条件として施設入居時の費用が、第三十二に挙がる条件として施設入居時の費用が、第三十三に挙がる条件として施設入居時の費用が、第三十四に挙がる条件として施設入居時の費用が、第三十五に挙がる条件として施設入居時の費用が、第三十六に挙がる条件として施設入居時の費用が、第三十七に挙がる条件として施設入居時の費用が、第三十八に挙がる条件として施設入居時の費用が、第三十九に挙がる条件として施設入居時の費用が、第四十に挙がる条件として施設入居時の費用が、第四十一に挙がる条件として施設入居時の費用が、第四十二に挙がる条件として施設入居時の費用が、第四十三に挙がる条件として施設入居時の費用が、第四十四に挙がる条件として施設入居時の費用が、第四十五に挙がる条件として施設入居時の費用が、第四十六に挙がる条件として施設入居時の費用が、第四十七に挙がる条件として施設入居時の費用が、第四十八に挙がる条件として施設入居時の費用が、第四十九に挙がる条件として施設入居時の費用が、第五十に挙がる条件として施設入居時の費用が、第五十一に挙がる条件として施設入居時の費用が、第五十二に挙がる条件として施設入居時の費用が、第五十三に挙がる条件として施設入居時の費用が、第五十四に挙がる条件として施設入居時の費用が、第五十五に挙がる条件として施設入居時の費用が、第五十六に挙がる条件として施設入居時の費用が、第五十七に挙がる条件として施設入居時の費用が、第五十八に挙がる条件として施設入居時の費用が、第五十九に挙がる条件として施設入居時の費用が、第六十に挙がる条件として施設入居時の費用が、第六十一に挙がる条件として施設入居時の費用が、第六十二に挙がる条件として施設入居時の費用が、第六十三に挙がる条件として施設入居時の費用が、第六十四に挙がる条件として施設入居時の費用が、第六十五に挙がる条件として施設入居時の費用が、第六十六に挙がる条件として施設入居時の費用が、第六十七に挙がる条件として施設入居時の費用が、第六十八に挙がる条件として施設入居時の費用が、第六十九に挙がる条件として施設入居時の費用が、第七十に挙がる条件として施設入居時の費用が、第七十一に挙がる条件として施設入居時の費用が、第七十二に挙がる条件として施設入居時の費用が、第七十三に挙がる条件として施設入居時の費用が、第七十四に挙がる条件として施設入居時の費用が、第七十五に挙がる条件として施設入居時の費用が、第七十六に挙がる条件として施設入居時の費用が、第七十七に挙がる条件として施設入居時の費用が、第七十八に挙がる条件として施設入居時の費用が、第七十九に挙がる条件として施設入居時の費用が、第八十に挙がる条件として施設入居時の費用が、第八十一に挙がる条件として施設入居時の費用が、第八十二に挙がる条件として施設入居時の費用が、第八十三に挙がる条件として施設入居時の費用が、第八十四に挙がる条件として施設入居時の費用が、第八十五に挙がる条件として施設入居時の費用が、第八十六に挙がる条件として施設入居時の費用が、第八十七に挙がる条件として施設入居時の費用が、第八十八に挙がる条件として施設入居時の費用が、第八十九に挙がる条件として施設入居時の費用が、第九十に挙がる条件として施設入居時の費用が、第九十一に挙がる条件として施設入居時の費用が、第九十二に挙がる条件として施設入居時の費用が、第九十三に挙がる条件として施設入居時の費用が、第九十四に挙がる条件として施設入居時の費用が、第九十五に挙がる条件として施設入居時の費用が、第九十六に挙がる条件として施設入居時の費用が、第九十七に挙がる条件として施設入居時の費用が、第九十八に挙がる条件として施設入居時の費用が、第九十九に挙がる条件として施設入居時の費用が、第一百に挙がる条件として施設入居時の費用が、



【みんなで、コロナになんか負けないぞ！ 〜VOI. 2 楽しく運動を続ける秘訣の巻〜】

こんにちは！
 新松戸のサークル「スタジオ・スパークジョイ」インストラクター、ゆっきーです。
 サークルでは、ストレッチや音楽にのせて体操をしたり、時々認知症予防のメニューも加えたりしています。会員さんは、運動をあまりしなかった方が多かったり、方々持病のある方などハードルのある方ばかりです。しかし「自分の体をよく知る」という事は、毎日の体の変化がわかること、

「自分が持っている力」を知らないと、無理な運動を続けることはできません。自分自身に合った運動を続けることができれば、楽しいものに変わってきます。ぜひ、ご自身の体にたくさんのお付きを見つけてください。ね。



さて、今回の時期は、基本的な腹式呼吸を、ご提案します。緊張している頭と体をせり上げ、息を吐きだします。この時にお腹はへこみますよ。)

◆からだリラック
 ス腹式呼吸◆
 椅子に浅く腰掛け、背筋をのばします。
 息を「はーっ」と吐き出します。この時にお腹はへこみますよ。)

「眼相(第1関節)」
 守護 第六感
 ものごとを
 わかりやすく教える
 才能(先生向き)

【お釈迦さまに学ぶ】
 話し方、伝え方の、心づかい
 《「仏眼」と対機説法》字の読めない人にもわかり易く対機説法とは？
 聞き手の理解力や目的に合わせ、話し方を変えること。だから、お釈迦様の教えは誰にでもわかりやすく、人が人を呼び、ファンが増えていった。(参考文献：すばる舎 山折哲雄監修 『平ヤラ絵で学ぶ！ 仏教図鑑』)
 お釈迦さまは、字の読めない人や、学問に明るくない人に対しても「真理」というものを、やさしい言葉で説いて伝えたと云うです。なので今日の手相はコレ「眼相」
 親指の第一関節が、目のようになっている人。コレがあるあなたは？
 手相学講師 三浦大雅
 手相カウンセラー

【メール】Privatesalon.aobara@yahoo.com

【一石五鳥?】

世のご主人様にして欲しいことがあります。人が喜びますよ！
台所の鍋やフライパンの底を見てください。汚れが半端ではありません。ん！これをピカピカにするだけですごい効果が出ます！汚れを取ろうとすると物凄い筋力になります。



綺麗な調理器で料理をするのが楽しくなるので、きつと美味しい料理を振る舞ってもらえますよ！
汚れが無いと火が通りやすくなるので料理がさらにおいしく出来ます。

しかも電気代・ガス代も省エネになりますから効果は計り知れません。運動不足が解消出来て料理が美味しくなり、しかも省エネになり、家にいる時間が多くなっているこんな時こそ試してみてくださいませんか？

【ミラクルEブレス】で肺活量アップ！
フェイスラインアップ！姿勢アップ！
若々しい印象を与える三要素は、声・顔体。この3つに効く一石三鳥の体操「ミラクルEブレス(英語発音体操)」は、英語の息と筋肉とリズムを使った、新しいトレーニングです。

表情筋・舌筋を使う
母音体操

英語発音体操はコチラ！

https://smile-epe.com/

ホームページ

【遺言についての一言知識】

自筆証書遺言と公正証書遺言
遺言って、自分で書いてハンコ押して封をして見つからないように保管すればいいんだろ、と思っている人はいませんか。それは自筆証書遺言というものです。勘違いや書き間違えがあっても気づかないかも知れません。間違った遺言は、効力がないだけでなく、かえってもめごとの原因になります。



Line@始めました
お友達募集中！
QRコードで登録してね♪

はれの日サロン

住まい	相続	終活
介護	健康	?
保険	仕事	お金

専門の先生(プロ)に相談ができます。もう一人で悩まなくても大丈夫。あなたの悩みを解決します。

今のうちに悩みを解決したいなと思ったら

電話:047-710-0280 info@harenohi.club までご連絡下さい。

くらしの窓口 はれの日学園

皆さんと繋がる動画番組も計画中！
タブレットモニター募集中！！詳しくはご連絡ください！

【子育てアドバイス】
子どもが喜んで歯磨きをする方法

はれの日サロンのサポーターの皆さん、こんにちは、はれの日サロン・まつどときわだいら・一流キッズプロデュースを担当しております。笠松愛でございます。

今回は子どもが喜んで歯磨きをする方法についてのごスキルお伝えしていきます。

これは歯磨きに関わらず、子どもにやってもいいことをスムーズにやってもらう為に応用して活用できる方法の1つです。

基本的な声かけのルールは、YESかNOではなく「選択させる」です。

歯磨きの場合、今日はピンクの歯ブラシと黄色の歯ブラシどちらで磨く?「やっやっ」味の歯磨き粉と「ちゅ味の歯磨き粉、どちらで磨く?」、月齢によってはママが磨く

「自分で磨く?」などがあります。

勉強の場合は、自分のお部屋とリビングとどちらで勉強する?「夕食の前と後どちらに勉強する?」など、状況に合わせて選択させることで勉強しなさい」という声かけをすることはなくなりますが、

月齢が小さい場合は、手をあげさせるようにすると、より楽しく理想通りの行動をしてくれるようになります。

毎週土曜日にZOOM相談を受け付けていますので、困った一人でお悩まずお気軽にご相談ください。

キッズプロデュース 笠松愛



はれの日サロン 代表 中井潮

【編集後記】
今回で2号目となりました。この記事を書いた。この記事を書く間に緊急事態宣言も解除となりましたが、不安が多く残っています。ワクチンが出来るまでの間は、新しい生活様式にて過ごして行くしかないかもしれません。

この事を考え日々過ごしていると暗くなり、結果免疫力が下がって行くかと思えます。予防対策をしつつかりして、共に人生楽しく過ごしたいものです。毎日が新しい発見と笑顔あふれる日々を過ごせるよう、スタッフ一同頑張っております。

最後まで目を通して頂き有難うございます。またお会い出来ることを楽しみにしております。

※ご意見、ご感想も編集部までお送りください。