

休業のお知らせ：感染防止の為、引き続き5月末迄お休み  
させていただきます。皆様にはご不便おかけし申し訳ございません。

# はれの日サロン通信

## 今だから 出来ること考え ました！

こんにちは、お元  
気ですか？

「はれの日サロン」  
の中井です。

昨年10月にオープ  
ンしてたくさんの方  
の方にサロンに来て頂  
けて、私自身も楽し  
しい日々を送らせて  
頂きました。

改めて感謝申し上  
げます。自粛規制  
の中で皆さんがど  
う過ごされてる  
か？何が不自由な  
ことは無いかわど  
うしたら繋がりが  
出来るか？スタッ  
フ一同で考えてみ  
ました。スタッフ間  
では、毎日のよう  
にネットを活用し  
てZOOMというア  
プリで会議をして  
います。そこでやっ  
ぱり思いは手紙で伝  
えるのが一番では  
ないか？と思い皆で新聞を  
作ることにしまし  
た！初めてで自作  
ですが、うちの関  
係者が皆さんに心  
を込めてメッセージ  
をお伝えしたい  
と思います。どつ  
ぞ皆さん一日一回  
の笑顔忘れず  
に頑張ってお返し  
ください。

またお会い出来  
る時を楽しみにし  
ております。



くれぐれもお  
気をつけてお越  
しください。一  
般社団法人日本  
元気シニア総研  
代表理事 中井  
潮

皆さん、はじめま  
して。

株式会社ハッピーワ  
ンダフルの堀江と申  
します。

弊社では有料老人  
ホームの紹介事業  
を営ませて頂いて  
おります。

「超高齢社会」を迎  
えている昨今、世の  
中には様々な老人  
ホームが建てられ  
ています。一口に  
「老人ホーム」と言  
つてもその種類は  
様々で、

「超高齢社会」を迎  
えている昨今、世の  
中には様々な老人  
ホームが建てられ  
ています。一口に  
「老人ホーム」と言  
つてもその種類は  
様々で、

## 「ホントにココで大丈夫？」 老人ホームの選び方／施設の種類の編み

皆さん、はじめま  
して。自立と軽度介  
護の時期は住め  
るが介護がある  
程度必要になる  
と住み辛いホ  
ム

・中度と重度介  
護の方が多く終  
身利用も可能だ  
が軽度介護以下  
の方は入居が難  
しいホーム・介護  
度によってフロア  
分けされており  
自立と重度介護  
の方まで対応可  
能なホーム  
認知症の方しか  
入れないホーム

上記のように例を  
挙げるのとキリがあ  
りません。  
いざ家族の入居先  
を探さなければな  
らない時に最適な  
ホームを選ぶ事は  
非常に難しいと思  
います。

限られた時間の  
中の中で後悔のな  
い選択が取れるよ  
う、事前に知識を  
身に付けておく事  
は非常に重要にな  
りますので今後の  
掲載ではさらに詳  
しく老人ホームの  
種類についてお伝  
えさせて頂こうと

## 「みんなで、コロナになんか負けないぞ！ Voor. 1 何で運動したほうがいいの！？の巻」

「こんにちは！新  
松戸のサークルス  
タジオスパーク  
ジョイのシニアイン  
ストラクターゆっ  
きーです。

さて、皆さんおうち  
生活楽しんでいます  
か？正直に私は  
すこし、皆さんと  
同じ！飽きてきまし  
たよ！でも、ココが  
踏み張り時、皆さん  
でがんばりましょう  
ね！

私といえは、上手く  
ストレッチをため  
ないように、自分の  
嫌なところを嫌に  
する。ストレッチを  
取るようにしてい  
ます。ストレッチを  
取るようにしてい  
ます。ストレッチを  
取るようにしてい  
ます。

「これではいけな  
い！死んでしま  
う」と切実に感じ  
たり、音楽を聴い  
たり。パソコンの  
仕事も行っていま  
す。

思っています。  
今後とも地域の  
皆様のハッピーシ  
ンライフの為に大  
切な情報をお伝え  
していきますので  
何卒、よろしくお  
願い致します。



あなただけの個性を活かそう  
〜珍しい手の相のお話〜  
「考えなくって良いんです線」  
この手相を持つ人  
は？  
●クヨクヨしない、  
ウジウジしない人  
●転んでもすぐ  
立ち上がれる人  
●行動して運を切  
り拓いていく人  
●失敗を恐れず、  
勇敢に立ち向かえ  
る人  
●好奇心に忠実に  
動く人  
●過去よりも、未  
来と希望を見てい  
る人  
●可能性を探し続  
けることが出来る  
人  
●究極の未来指向  
(右に有っても、左  
に有ってもどちら  
でもOK！)  
この手相は少数派  
で、日本人に5%  
から10%の確率で  
存在すると言われる  
ています。ですが  
ら、「この手相を  
持っている方」エツ  
△△と、胸を張っ  
てくださいね。

ちよつとでも良い  
ので、体を動かさ  
てみましょう！最  
初はラジオ体操で  
OKです。生活の  
一部にせび取り込  
んでみてください  
ね！  
健康サークル  
studio  
スパークジョイ  
加藤 夕紀子

未来を見て、可能性を追求！  
行動力にツグン♡

手相学講師  
三浦大雅

【メール】  
privatesalon.aibara@yahoo.com

【断捨離のススメ】

2年前に断捨離をしました。出て来たのは6畳一間が満杯になる大量のゴミ！紙、段ボール、プラスチック等々全て分別、服類は油絵画家をしている友人に、電化製品は分解してプラスティック、金属、レアメタルに分けました。レアメタルはオリンピックのメダル素材として供出。皆さん、こんな時こそ断捨離を！出来ないレコード、CDが出て来たから、

【はれの日サロン 今までのイベント】

これまで、はれの日サロンでは、学園での開催も含めて、様々なイベントやセミナーを開催してきました。まちなが保健室（心と身体の健康相談）・英語発音体操（英語の発音発声法で顔筋と腹筋を動かす）・手相占い・昭和歌謡（皆でレコードをリクエス）

スマホ教室  
バスTEL曼荼羅アート



【クロタマハウス】 黒田逸実



是非クロタマハウスに譲ってください。アルコール洗浄をしてサロンイベント等々で活用させて頂きます。マスクをして自宅まで取りに伺いますよ！

【休店中の対応電話やネットでの相談はじめました！】

4月よりの営業自粛により、ご不便をおかけしております。WEB相談に対応させていただきます。現在皆様との継続的なご相談及び新規ご相談の受付は電話・メールで対応させていただきます。予めご相談につきましては下記までご連絡下さい。



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。

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

今のうちに悩みを解決したいと思ったら

電話: 047-710-0280 [info@harenohi.club](mailto:info@harenohi.club) までご連絡下さい。

くらしの窓口

はれの日学園



【子育てアドバイス】 お子様とのコミュニケーション編

はれの日サロンのサポーターの皆様、こんにちは。はれの日サロンまつどとキッズプロアユースを担当しております。笠松愛でございます。はれの日通信では子育て中のママのお役立ち情報をお定期的に発信していきます。一般的に子育てが大変と感じる要素の一つに、子供は大人がやっつけてほしいとやらない、やっつけて欲しくないことをやる。というところではないでしょうか？なぜ、このようなことが起きてしまうのでしょうか？その多くは、大人が子供しつけの為にメッセージの伝え方、問題があるのではないかと考えられています。

例えば、道路を歩いている時に急に子供が走り出したとします。思わず「走ったらダメ！」「走らないで！」「走らないうちで！」「走らないうちで！」と叫びます。でもこの言い方だと、特に小さいお子様の場合大人と違って「走らない」という認識がとれないのでどうしたらいいかわからず走ったままになってしまいます。

では、どうしたら大人の意向が伝わりますか？

答えは、「やっつけてほしいことを具体的に伝える」です。この場合、「ゆっくり歩いて『ストップ』などの言い方をすると8割の子供が歩いたり止まったりしてくれます。

他には、「騒がないで！」「やうささーい！」「静かにして！」「お口にチャックして！」「さわらないで！」「見てるだけね」「手はひざの上においてね！」など子供の年齢に合わせたメッセージを考えて伝えるとお子様とのコミュニケーションがスムーズになり子育てを何倍も楽しむことができます。

次回は、「子供が喜んでハミガキをする方法」についてご案内します。毎週土曜日に個別セッションを受け付けておりますので興味のある方はお問い合わせください。

(サロンのお休み中は、ZOOMやお電話での対応もしております。)

笠松 愛

Line@始めました  
お友達募集中！  
QRコードで登録してね！

【編集後記】

今回、初めての『はれの日通信』の発行となりました。はれの日サロンにご協力してくださっている方々が、快く記事掲載を引き受けてくださる中、ご協力頂いたことに、心から感謝したいと思っております。

読者の皆様におかれましては、色々とお不便な思いをされていらっしゃる方もいらっしゃると思いますが、『はれの日通信』が、少しでも皆さまの気晴らしになってくれたら良いなと思っております。これから、皆さまにとっても、より有用な記事にしていきたいと思っておりますので、こんなことが知りたーい！こんな記事を書いて欲しい！などのリクエストを頂きますと嬉しいです！

皆さまの「意見、ぜひ編集部迄お待ちしております。」

はれの日サロン  
渡辺麻美