



軽費老人ホーム  
ケアハウス

# ハーモニーあいづ



ハーモニーあいづ今月の一言

「天候や気圧の変動で体調を崩しやすい梅雨の時期。  
規則正しい生活とストレス解消を心がけ、健康な状態で  
夏本番を迎える準備をしましょう。」

令和 5 年 6 月 1 日発行

2023 年 第 6 号

## 第1回 こらんしょ茶話会



今年度も地域交流  
事業「こらんしょ  
茶話会」が始まりま  
した。

第1回は「音楽を楽  
しみましょう」です。  
ミュージックケア専  
門員の鈴木さんと一  
緒に、歌に合わせて  
体操をしたり、昔懐  
かしい歌を歌ったり  
しました。

青い山脈、上を向い  
て歩こう、いい日旅  
たち等、懐かしいメ  
ロディーが沢山あり  
ました♪



### ～ハーモニーあいづ指定居宅介護支援事業所～

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。この機会に歯の健康管理を見直してみませんか。特に、歯の健康を害する歯周病は全身の健康にも悪影響を及ぼすため、歯の健康は体全体の健康を守ることにもつながります。むし歯・歯周病予防の基本となる“食べたら磨く”習慣と歯科受診で、歯の健康を守りましょう。

介護のこと、気になることやお困りごとなどがありましたらお気軽にお問合せください。

ケアハウス ハーモニーあいづ内 (担当: 平田) TEL: 23-8166  
サービス提供地域: 会津若松市・会津美里町・磐梯町



発 行 所  
住 所

社会福祉法人 心愛会 ハーモニーあいづ  
〒965-0001  
福島県会津若松市一箕町松長五丁目 11 番地 31  
TEL 0242 (32) 0041  
FAX 0242 (32) 0051



心愛会通信

(ハーモニーあいづのブログ) です。  
ぜひご覧ください。



## ハーモニーあいづの日常です

松長周辺の散歩へ出かけました♪  
この日はすぐに雨がふってしまい、施設へ戻りましたが、「少しでも外にでると気持ちいいね」と笑顔になりますね。



ミュージックケア専門員の鈴木さんに来ていただいている歌クラブを月1回で行っています。毎月好評で参加者が一番多い催しです。6月からは、月2回来ていただくことになりました。昔懐かしい歌を歌って大きな声を出すと、気分もすっきり。ストレス発散にもなりますね。



健康維持のためにヤクルトを定期購入しています。施設に入居していても自宅で購入していたように定期購入できるのがうれしい！少しお菓子も購入しました。窓边のお花、きれいですね。施設の中庭に咲いているお花です。眺めていると心が和みますね。私は新聞読むのが大好き。1階の喫茶コーナーの窓の近くで、いつも読んでます。新聞読んでる時間が至福の時です。

