



ライラック便り



グループホーム ライラック

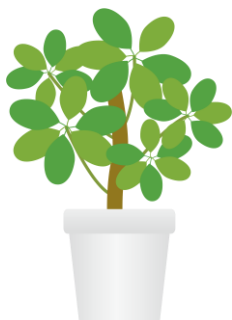
2022年1月1日

第194号

《メンタルケア》 いま、手にしているものを数えよう

幸せ脳の人は、いつも目にとめている事が、自分で得ている「ありがたい事」とか「いま、手にしているもの」なので、常に幸せな状態です。幸せ脳でない人の特徴は、いつも欠乏している部分にフォーカスしがちなのです。お金なら、手元のお金は見ずに「あのの方がもっとお金を持っている」とか、服なら「あの人はセンスがある」とか、容姿なら「あの人は痩せている」といった具合に、自分が手にしている幸運をみていないのです。

自分の人生なのに、いちいち他人の言動が気にいらないとか、頭にくるとか・・・それに時間をとってイライラするなんて、自分の人生を無駄に使っているだけです。本当に、もったいない事。他人を変えるなんてできませんから、上手にスルーして自分の向上のために時間を使ったほうが、はるかに効率的でしょう。



幸せな脳は簡単に作れます。それは、日常の小さな喜びに目をとめること。それらに「感謝」する事です。なかなかできない人はこう考えてみてください、例えば、指1本ケガしただけで、色々と不具合ができますよね。そこに心臓がついているのか!（*´▽`）と思うくらいズキズキと痛み、眠れない時もあるくらいです。そんな時に、いつも当たり前のように使えている事が、実は当たり前ではないことに気付くのです。ちょっと、想像力を働かせるだけで「幸せ脳」がつけられるのです。

更に言えば、幸せ脳の人は、心の余裕と身体の免疫力にも影響を及ぼしますから健康になります。そして、常に幸せを感じている人の顔立ちは、穏やかで目が優しく、温かいものです。本当に美しい人は、日々の生活全体が幸せなのです。もちろん、ストレスを感じないわけもなく、ストレスマネジメントが上手なのです。



さあ、小さな幸せに注目し、脳のシステムを利用して、不幸せはスルー。今日1日の中で、いくつ幸せを拾う事ができるでしょうか？ 普段なら、スルーしてしまいがちな「小さな幸せ」を意識してみると1日の終わりが、なんとなく爽やかになることでしょう。それは、あなたの穏やかな顔立ちと美しさを作っていくことになるでしょう。

運営理念

『笑顔と信頼で心のケア』

- 一、出会いを大切に、信頼を築きます。
- 一、同じ目線で、心のケアに努めます。
- 一、いつも笑顔で、ゆったり・楽しく過ごします。

地域ボランティアの皆様へ

施設見学・介護相談等を受け付けております。お気軽にお問い合わせ下さい。

☎ 0172-79-1078

1階管理者 今 : 2階管理者 長尾

行事写真

12月25日 クリスマス会を行いました。
担当スタッフが選んだプレゼントやお菓子を頂き、童心にかえりました。
いくつになっても、行事ごとにはワクワクします。



12月28 もちつを行いました。先輩の入居者様に「こうやってやれば良いよ(*^_^*)
と餅の丸め方を教えて下さいました。さすがです (*´ω`)
お餅を食べたい気持ちはよくわかりますが、今回は白玉ぜんざいにて頂きました。

