

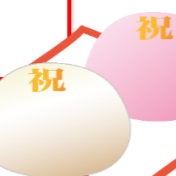


敬老会



おめでとうございます

ミシュラン三ツ星の料理が
食べたいわぁ♡



本日の主役

健康の秘訣？
誰かを愛することでですかね…



雷の呼吸 壺の型 霹靂一閃



和い輪い

宝寿苑 2019年
10月号

特別養護老人ホーム宝寿苑
栃木県宇都宮市宝木本町1768
028-665-0520



編集者
小林 竜太郎
鈴木 宣克

10月に入り残すところ今年もあと3か月となりました。毎年のように思いますが、1年が経つのは本当にあっという間ですよね。さわやかな秋の季節に野外へお出掛けする機会が多いという方もいらっしゃると思います。時にはお弁当を持って外でピクニックをしながら森林浴をしたりして…考ただけで楽しいです。しかし楽しいだけでなく森林浴による健康効果は科学的にも証明されていて①免疫効果を高める②殺菌効果がある③自律神経のバランスを整える④ストレスをやわらげ脳をリラックスさせる 現代人にはどれも必要ですね。慌ただしい年末がくる前のこの時期みなさま外へ出て秋の空気を吸いその空気感を感じてみてはいかがでしょうか？ 生活相談員 河又久恵

こちらのQRコードから宝寿苑ホームページを
ご覧いただけます



さんま祭り

2019

良いサンマ入ったよ！
奥さんどうだい？



タネ見破って見せる！



Magic!

嘘みたいだろ？
これ、ゼンマイ式なんだぜ？



宝寿苑 文化祭開

11/23 (土)

バザー10時よりスタート

先着300名様にパンジーの苗をプレゼント

笑顔いっぱい・元気いっぱいにて
みなさまのご来苑お待ちしております♥