



みづき便り

令和8年7月号
麻績村社会福祉協議会
デイサービスセンターみづき
電話 67-3099
発行 若林則子

6月は、筑北村の小仁熊ダム湖へ新緑ドライブに行って来ました。

車窓から新緑の豊かな自然を眺め、「あの白い花はなんだかな？」
「こりゃ切り立った崖はすごいぞ」「ダム湖の上に長野自動車道が横切っ
ているんだ、たいしたもんだ」と話が弾みました。
新緑で囲まれた湖面は静かで静寂に包まれた中、思いっきり深呼吸をしました。
また、麻績小2年生が来てくれ、運動会でのダンスを披露してくれました。
自然に、子供たちにエネルギーをもらった6月でした！



【ドライブ】

景色、風、季節の移り変わりを感じる

外の空気を吸うことで感情がリフレッシュされる
大勢で出かける事で話が共有できる

【新緑】

樹木から発散されるフィトンチッドが気持ちを鎮める

目の筋肉の負担を和らげる

身心の緊張がほぐれ自律神経のバランスが整う

【湖面を眺める】

水面の光の反射や波紋には心拍のリズムと調和する

「ゆらぎ」が安らぎをもたらす。

広大な景色がポジティブな感情を引き出す

こんな効果が
期待できます



さて！ いよいよ本格的な夏がやってきます。

デイサービスでは、空調管理や皆さまの体調には十分配慮し快適で楽しい時間を
過ごしていただけるよう取り組んでまいります。

音楽や体操、365歩のマーチで歩け歩け運動も引き続き一緒に頑張りましょう。

こまめに水分補給をしながら、ご自身のペースでOKです

夏らしいレクリエーションも準備しています。お楽しみに



7月の行事予定



散髪サービス 7月13日（月） 7月9日までにご予約をお願いします

誕生日会 7月15日（水） おめでとうございます

農協に衣料販売が来ます 7月16日（木）から22日（水）

