

ハルニシ カレンダー

2020年4月

- 本館1階受付前にて体温測定を受けてから3階に上がるようにして下さい。
- 各プログラムの定員を8名(一部プログラムは6名)とし、カレンダーに記載されているプログラムのみ実施します。(「ゆったり」のみの場合は16名)
- 参加中はマスク着用必須です。
- 会話をする場合は距離を保つようにして下さい。
- 昼食をとる際や食事時の私語は控えるようご協力下さい。
- プログラム予約表は2週間ごとにお出します。

	火 31		水 1		木 2		金 3		土 4	
午前	*3月中に記載した4/2以降の予約はキャンセル扱いとなりますので再度ご予約下さい。		4/2~4/14分予約開始 ハルニシだより を作ろう♪		アロマスプレー 「安眠のスプレー」 定員8名		軽スポーツ (バドミントン)		ゆったりタイム ~社会復帰に向けての個人作業~	
午後			自分発見グループ ~交流分析~ (1/6) 「繰り返す悪循環の仕組み」		ゆったりタイム ~社会復帰に向けての個人作業~		ゆったりタイム ~社会復帰に向けての個人作業~		みんなの しゃべり場	

	7		8		9		10		11	
午前	Let's Try! 天声人語		ゆったりタイム ~社会復帰に向けての個人作業~		みんなの メンテナンスシート ③ 「メンテナンスシート の共有」		ゆったりタイム ~社会復帰に向けての個人作業~		軽スポーツ (バドミントン)	
午後	Recovery Channel① 「こころのリハビリ」		ゆったりタイム ~社会復帰に向けての個人作業~		PC練習		ハルニシ ファーム		※ 中止 こころ クロス・グループ	

	14		15		16		17		18	
午前	4/15~4/30分予約開始 Let's Try! 天声人語		ゆったりタイム ~社会復帰に向けての個人作業~		PC練習		ハルニシ アートクラブ 「クラブで作る小物 入れ」 定員6名		軽スポーツ (バドミントン)	
午後	こころ活性たん ~認知行動療法~ ①		ゆったりタイム ~社会復帰に向けての個人作業~		自分発見グループ ~交流分析~ (2/6) 「悪循環を招く価値観」		ゆったりタイム ~社会復帰に向けての個人作業~		ゆったりタイム ~社会復帰に向けての個人作業~	

	21		22		23		24		25	
午前	Let's Try! 天声人語		ゆったりタイム ~社会復帰に向けての個人作業~		みんなの メンテナンスシート ④ 「エコマップ」		ゆったりタイム ~社会復帰に向けての個人作業~		軽スポーツ (バドミントン)	
午後	Recovery Channel② 「良い睡眠について」		ゆったりタイム ~社会復帰に向けての個人作業~		PC練習		ハルニシ ファーム		※ 中止 こころ クロス・グループ	

	28		29		30	
午前	Let's Try! 天声人語		ゆったりタイム ~社会復帰に向けての個人作業~		晩春の 健康Walking	
午後	こころ活性たん ~認知行動療法~ ②		ゆったりタイム ~社会復帰に向けての個人作業~		ゆったりタイム ~社会復帰に向けての個人作業~	

何かあった時の連絡は下記まで・・・
しのだの森ホスピタル
(代)047-488-2218
 ホリステックデイケア ハルニシ
 (9:00~16:50)

- ★: 限定プログラム
 仕事の経験(パート・アルバイトを含む)がある方対象: 「Return's meeting」
- ※: クローズドグループ
 一定の期間同じメンバー(クローズドグループ)という、安定した環境の中で深めていく登録制のプログラムです。
 それぞれ期間や条件が異なりますので、ご興味のある方はスタッフまで気軽にお問合せください!

- = 就労応援プログラム
- = 今月オススメプログラム
- = 通所開始6ヶ月以内の方
+ プレ参加の方にオススメのプログラム
(定員制の場合は上記の方が優先)
* 上記以外の方はキャンセル待ち欄に記入して下さい。
- = 卒業後のフォローアッププログラム

裏面はメンバーさん力作!
 ハルニシ新聞4月号です!
 忘れずにご覧ください! ♪♪

ホリステックデイケア ハルニシ 《プログラム内容変更のお知らせ》

昨今のコロナウイルス感染拡大防止のため、プログラムの実施内容及び利用方法を下記の通り、変更させて頂きます。突然の変更となり、皆様にはご不便、ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解の上、ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

【実施内容の変更】

- 3月中に記載した4/2以降の予約はキャンセル扱いとなりますので再度ご予約下さい。
1. グループシェアリング、グループワークの中止
 2. ヨガ、ストレッチ系プログラムの中止
 3. 歌を唄うプログラムの中止
 4. 料理系プログラムの中止
 5. アロマケアの中止
- *「こころコロコロ」は実施検討中です。

【利用方法の変更】

- 3月中に記載した4/2以降の予約はキャンセル扱いとなりますので再度ご予約下さい。
1. 本館1階受付前にて体温測定を受けてから3階に上がるようにして下さい。
 2. 各プログラムの定員を8名(一部プログラムは6名)とし、カレンダーに記載されているプログラムのみ実施します。(「ゆったり」のみの場合は16名)
 3. 原則キャンセル待ちはありません。
 4. 参加中はマスク着用必須です。
 5. 会話をする場合は距離を保つようにして下さい。
 6. 昼食をとる際や食事時の私語は控えるようご協力下さい。
 7. プログラム予約表は2週間ごとにお出します。

4/2(木)~4/14(火)分 ⇒ 4/1(水)10:00~
 4/15(水)~4/30(木)分 ⇒ 4/14(火)10:00~

尚、今後の状況によりプログラムの実施内容や利用方法等が変更となる場合がございますので、予めご了承下さい。

令和2年4月
 しのだの森ホスピタル



ハルニレだより

4月
2020年
(第56号)

ハルニレにも春がやって来ました！ 春は寒い冬から段々気温が上がり始め、色鮮やかな花々が咲き乱れ、自然の生命力を感じられる季節ですね。お出かけにも最適。お花見をはじめとして様々なイベントに参加したくなる時期でもあります。

また旧暦では1月は春となるため、春というのは「物事の始まり」「新年の始まり」の意味を持たせるそうです。

このように「春」のルーツを調べると奥深いです。そこで「**温故知新～春の歴史を感じてみよう～**」と題して、お花見など歴史探検をしてみたいと思います。

P.N : きじ、T,I

日本人の花見と桜の歴史

毎年お花見見物を楽しみにしてお出掛けしている人も多いかと思います。今回は日本人ならよく知っている、お花見と桜についてご紹介します。

花見の歴史

記録に残る中で日本で初めてお花見をした方は、嵯峨天皇です。812年のことです。やがて831年には、天皇主催の花見の宴が毎年行われるようになったことで、貴族の間でも花見が大人気になり、庭にこぞって桜を植えるようになりました。

鎌倉時代以降にもなると、貴族階級だけだった花見が、徐々に武士や一般層にも広がっていきます。その根拠となるのが吉田兼好著の「徒然草」で、「貴族は桜を上品に楽しむが、田舎者は桜の木の下でどんちゃん騒ぎをしている」という内容の文章が残っています。

ちなみに1594年豊臣秀吉が主宰した吉野の花見会は5日間で約5000人が楽しんだといわれています。その中で徳川家康や前田利家、伊達政宗といった歴戦の武将たちが、コスプレして参加したといわれています。

桜の由来

歴史上、初めて桜を思わせる記録が出てくるのは、日本最古の歴史書古事記にであり「**木花之佐久夜毘売**」【このはなさくやひめ】という神様として、書かれています。

そして、「**桜**」という言葉がはっきりと出てくるのは、奈良時代に編纂された「**万葉集**」です。当時の日本人は桜の木を**神聖なもの**、と考えていたようです。その根拠となるのが、「**サクラ**」という名前の由来です。

まずサクラの「サ」という字ですが、これは「**サ神**」を表しており、田んぼの神様と言われています。

次に「**クラ**」というのは、神様が鎮座する「**台座**」のことです。

桜の花が咲くということは、田んぼの神様が山から下りてこられたと考え、神様を迎えるために、食物や酒をお供えてお祝いしていました。また、当時は桜の花が咲く頃が田植えの時期と考えられていたようです。なお、奈良時代当時は花見と言えば「**梅**」であり、桜は神聖なものだとされ、信仰の対象だったようです。

桜の種類

桜は植物学では、バラ科-サクラ亜科-サクラ属に分類され、北半球の温帯、特にアジアを中心に分布しています。日本の桜の原種は**9種類**です。



日本は桜と共に長い歴史を歩んできており、事実上『国花』として扱われています。桜の花言葉は「**精神の美**」。日本人として、変わらぬ清い心を持ち続けたいですね。

P.N : ミミのパパ、アインズ



佐倉とチューリップ

春のお散歩シーズンに、八千代市から最も近い城下町 佐倉のチューリップフェスタは如何ですか？

なぜ佐倉市はさくらフェスタではなく、チューリップフェスタ？

幕末、佐倉藩藩主を堀田正睦が勤めていました。堀田正睦とは、幕府の老中首座としてアメリカ領事ハリスとの通商交渉を行った人物です。堀田正睦は、「西の長崎、東の佐倉」と並び称されるほど、オランダの学問を積極的に取り入れました。そのような歴史的背景から、1987年に市民公益活動団体「佐倉日蘭協会」が設立され、現在も文化交流が続いています。そして日蘭修好380周年を記念して平成元年から「佐倉チューリップフェスタ」が始まりました。

佐倉チューリップフェスタの見どころは？

このお祭りの見所はなんとと言っても、関東最大級約100種類72万本のチューリップが、オランダ風車を背景に彩り豊かに咲き誇る様。一瞬、ここが日本であることを忘れてしまいそうな風景で、「インスタ映え」間違いなしの景色が広がっています。



佐倉チューリップフェスタ

【日程】令和2年4月1日(水)～4月26日(日)

【時間】午前9時～午後4時(雨天決行)

【場所】佐倉ふるさと広場

佐倉市は蘭学の街、特に医学の街でもあります。そこで、花を見る医学的効果についてもお話しします。

医学的にみた花の効果

花を見て心が和んだり季節を感じたりして、風流な気分になった事はありませんか？

花を見ると、癒しのホルモンと言われるノルアドレナリン、セロトニン、ドーパミンが分泌されて気持ちが安定します。そしてストレスが減少し、血液の循環が良くなり、嗅覚も刺激されるなど健康になっていくと言われています。

色の視覚的効果

私たちの気持ちは、目で見えた物から受ける影響が最も大きいとされています。確かに花があれば、まずは見て楽しめますよね。

またカラーセラピーの効果で、花の色にもそれぞれに、リラックス、ストレス解消、活力の増強などの効果があるとされています。

以下に、色による効果の違いをまとめてみました。

色	効果
白	気持ちを晴らし、心身をリフレッシュさせる。精神を落ち着かせ、リラクゼーション効果をもたらす。
ピンク	心身の緊張をほぐして、やさしい気持ちになれる色。イライラした気持ちを鎮め、おだやかな気持ちにしてくれる。体内機能の活性化。女性に嬉しい美肌効果などもある。
赤	血行をよくして、向上心や活力を与える効果がある。興奮神経を刺激して、意欲的に行動できる力を高めてくれる。
オレンジ	血行を促進し体を温め、体の中から元気にしてくれる。黄色と同じく、胃腸などの内臓を活性化させてくれる効果。
黄	胃腸の消化活動を助けてくれる。集中力アップ、やる気が湧いてくる。対人関係のストレス緩和、コミュニケーション能力の向上。

花の季節、佐倉市に出かけてみては如何でしょうか？

P.N : 3104、Z、S.S、ピョン

プログラム案内所 Vol.14

今月は「**リラックスヨガ**」のプログラムをご紹介します。ヨガにはいくつか種類がありますが、リラックスヨガはその名の通り、心と体をリラックスさせることを目的としたヨガです。

リラックスヨガはヨガの中でも初心者向きで敷居が低いので、「自分は体が硬いからとても無理だろうな」と思っている方も安心して参加することができます。プログラムの前半30分ほどは、座談会形式で先生ご自身や参加メンバーの方の身近な出来事などについて、ヨガ的な観点で話し合います。

プログラムの後半は、様々なポーズを先生の指示に従って一つひとつゆっくりと丁寧にやっていきます。全身の筋肉にまんべんなく働きかけることで、体の緊張をほぐしたり心を落ち着かせたりすることができ、ストレスの解消にもつながります。

呼吸法もヨガならではの独特のものがあり、全身に呼吸を行き渡らせることでリラックス効果が感じられます。

リラックスヨガで心と身体のメンテナンスをされてみてはいかがでしょうか。

◆こんな方におススメ

- ・日頃雑念が浮かんで集中することが難しい方
- ・身体が硬く、柔らかくしたい方
- ・実際にヨガがどんなものか知りたい方



◆参加された方の生の声

- ・プログラムを終えた後は、驚くほど体がほぐれて気持ち良い感覚になりました。
- ・先生のお話で、ヨガ的な考え方を聞いて新鮮でした。



南塾ゆかり先生より一言

「体が緩むと心も緩みます。心地良い毎日を過ごすために、一緒にヨガをしてみませんか？」



P.N : ANKOU、イヌ

ハルニレミュージアム

P.N: ANKOU、S、A、Z

【作品名】 私の癒し！スクラッチアートと仏像

100均とは思えないクオリティの高い小さな作品に挑戦してみました。手先の細やかさが大変な面もありましたが自分としては満足のいく出来でした。この作品を通してより広く皆さんにもスクラッチアートや仏像の良さを知ってほしいです。



編集後記

4月号のハルニレだより、楽しんでいただけましたでしょうか？ 4月といえば入社・入学のシーズン。新たな出会いの時期でもあります。環境が一変することから、私もこの時期はドキドキすることが多いですが、その代わりに自分を変えるチャンスでもあると思っています。読者の皆さんも、体調管理に気を付けながら、自分なりのペースでそれぞれの「4月」を満喫しましょう！！

P.N : T、I、きじ