

# あかねにゅーす

2020. 5月  
デイサービスセンター  
あかねの里  
<http://www.3533house.com>



## 5月の予定♪♪♪

懐かしバンド	未定
ギター	未定
似顔絵	未定



## お散歩日和が続きます👣



新緑が鮮やかに映る季節となりました。

暖かくなり、外が気持ちいいので近くの公園まで藤棚を見に行きました。藤の開花には少し早かった様でしたが、気持ちよく散歩することができました。

あかねの里のお向かいのお宅の鉢植えも、藤の花がとても綺麗で、お願いして、写真を撮らせていただきました。

朝晩と昼間の寒暖差が激しいので、なかなか外に出掛けるのはむずかしいのですが、気持ちの良いポカポカ日和には、5月のお花つつじやバラを見に、出掛けようかなあと、話しています。  
(廣岡)



## 怒りのコントロール☹️してみませんか

うまくいかないことが続くと、イライラして人に八つ当たり！するとまた、イライラして…☹️怒らないでいられるともっと楽なのに…。そんな時ってありませんか？

コロナ渦で生活が大きく変わり、体調や気持ちの面にも大きな影響が出て、以前よりも怒りっぽくなった。という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

怒りは本来、身を守るために備わっている感情です。誰にでもある自然な感情ですから怒る事が悪いことではありません。そんな怒りに振り回されないようにするためには、普段から疲労や睡眠不足を防いだり、不安、孤独感、罪悪感などの感情を膨らませないように心がけたり「～であるべき！」という価値観を見直すことも大切です。では、怒りに直面した時にはどのようにすれば良いのでしょうか？怒りを感じた時、ひたすら我慢したり、自分や相手を責めたり、原因を追及したり、物にぶついたりするのはかえって怒りを長引かせてしまいます。怒りで失敗しないようにするためにはまず、6秒かけて深呼吸し、他人の目を意識してみて、理性的に考え、冷静さを取り戻してみましよう。

自分に甘く、人に甘く、ゆるゆるくらいが丁度いいのではないのでしょうか？  
(看護部 八瀬)



