

除夜の鐘の音は心拍数を安定させ、ストレスホルモンの分泌を抑制する効果があるとされています。音の振動が脳波に影響を与え瞑想状態に近い状態を作り出すとされており、現代のストレス社会において古来からの知恵が科学的に裏付けられた格好です。この日ばかりは夜更かしをしても良いかもしれません。※いきいきだよりは、来年より毎奇数月発行のなるざ広報誌へと生まれ変わります

いきいき

NO.113 令和7年12月 だより

あわら複合ケアサービス

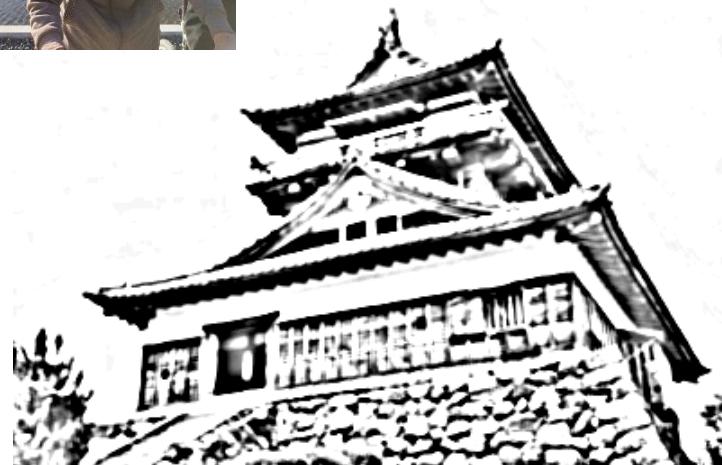
TEL:0776-77-2282

直通:080-4361-4507

住所:あわら市二面2丁目 302 番地

ホームページ:www.naruza.jp/

丸岡城＆マチヨリマーケット





丸岡城＆マチヨリマーケットまで
行ってきました。
久しぶりに丸岡城へ訪れる利用者
様が多く、マチヨリマーケットへ
は皆さん初めて訪れたようでした。
買い物を楽しんだり色づいた丸岡
城を眺めたり、楽しい時間を過ご
しました。



12月 クリスマス
のカレンダーを作りました



★あわら複合ケアサービスの精神★

理念
目標

私たちといつもあなたのそばにいます

- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
- ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
- ③ 地域に密着したサービスを提供します