



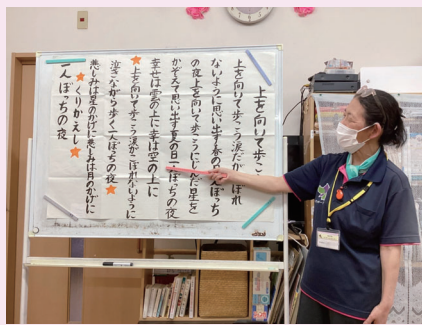
ゆかり通信

Vol.38

発行：ゆかりグループ（複合型介護事業所）

2026 年 6 月号大原版

6 月、間もなく各地で梅雨入りが発表されて、梅雨が明けるまでジメジメした日が続きそうですね。「梅雨明け」は誰がどうやって決めているのでしょうか。梅雨明けを発表するのは、地方ごとの气象台です。ただ、気象庁の発表する「梅雨明け」の決め方には、明確な定義があるわけではありません。梅雨入り・梅雨明けの発表を行うのは、日々の生活や産業などにとって重要な情報であり、災害を防ぐ意味合いもあるそうです。



音楽療法

懐かしい歌が流れると、以前コーラス活動をされていたご利用者様が、歌詞カードを見ずに次々と歌われました。素敵な歌声でした。



お弁当

皆様が毎月楽しみにしているお弁当の日。彩り豊かなおかずに「美味しいね」「蓋を開けるのが楽しみ」と笑



顔が沢山見られました。毎日ご利用者様一人ひとりの食べやすさや栄養バランスを考えながら、心を込めて準備をしてくれる厨房の職員も紹介しました。

外出レクリエーション ご利用者の皆様と一緒に遠足気分で楽しんできました。あいにくのお天気でしたが、外の景色を眺めながらのお出かけに自然と笑顔がこぼれていました。季節の風を感じながら、ゆったりとした時間を過ごし、ご利用者様同士の交流も深まる素敵な一日になりました。



指定事業者 複合型介護センター

ゆかりグループ

◆ ゆかり大原

地域密着型特定施設入居者生活介護
小規模多機能型居宅介護
短期入所生活介護

☎ 0470-60-9577



印西
柏
花見川

国吉
大原

成田下総
成田不動ヶ岡
成田江弁須

八街



大原フロク



インスタグラム

運営会社：株式会社アングル・アンテック 千葉県千葉市中央区弁天 1-15-1 細川ビル 6 階

◆ 健康を支える日光浴



➡ 日光浴は、心と体の健康を維持するために欠かせない習慣です。

メンタル安定と快眠(セロトニン)

日光を浴びると、脳内でセロトニンが分泌されます。これには精神を安定させ、ストレスを軽減する効果があります。夜になると睡眠を促す「メラトニン」に変化し、睡眠の質の向上にもつながります。

骨と免疫の強化(ビタミンD)

紫外線を浴びることで、皮膚でビタミンDが作られます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けて、骨粗鬆症を防ぐほか、風邪やインフルエンザなどの感染症に対する免疫力を高める働きがあります。



体内時計のリセット

特に朝の光を浴びることで、約25時間周期とされる体内時計が24時間にリセットされ、規則正しい生活リズムを保ちやすくなります。



梅雨に向けて光の取り入れ方を工夫しましょう

- ☀ 曇りでも窓際で過ごし、外の光を取り入れる。
- ☀ 魚やキノコ類からビタミンDを補う。
- ☀ 室内での軽い運動や入浴で自律神経を整える。



注意点

- ☀ 15～30分で切り上げる(浴びすぎ厳禁)
- ☀ 強すぎる直射日光は避ける(朝や日陰を活用)
- ☀ 「手のひら」だけで十分(顔などの肌荒れ防止)



➡ まずは明日の朝、窓を開けて5分ほど外を眺めることから始めてみませんか？

生前対策・相続のお悩み すべての手続きをお任せください。



後見人制度について知りたい。

遺言書の準備をしたい。

土地や建物を売却して相続人で分けたい。

相続不動産の名義を変更したい。

預金の解約手続きをしたい。

相続放棄をしたい。



＼ お気軽にお電話ください ／

おもいをつなぐ専門家集団

千葉 相続相談センター

(運営：最首総合事務所グループ)

受付時間：9:00～17:30 Mail: chiba-souzoku@s-s-j.co.jp

☎ 0120-130-279

千葉市中央区弁天1-15-1 細川ビル4階(千葉駅北口から徒歩約1分)

Saishu

ホームページは
こちらから



万が一のとき…

ご家族に代わり
寄り添い支えます



どんな支援を
しているの？



身元保証

施設入居・入院時などの身元保証

生活支援

事務・入退院手続き、各種支払い、
買い物代行、生活見守りサポート

金銭預託管理

財産を司法書士が、適法に
管理してご報告

葬送支援

万が一の場合、ご家族に代わり
お見送り、納骨までのお手伝い

死後事務支援

解約・返還などの死後のお手続き

遺品整理

遺品整理のお手伝い

※愛の会のサポートは介護保険適用外のご支援です。

一般社団法人

めぐみ

愛の会
Megumi association

0120-707072

<https://meguminokai.or.jp/>

千葉市中央区弁天1-15-1 細川ビル4階



複合型介護施設ゆかりは「最首総合事務所グループ」の介護事業部門です。