

# きずなだより



令和元年5月号

株式会社ライフサポートプランニング  
ヘルパーベースきずな

令和元年…改めまして、よろしくお願いいたします。

◎ 体感！しだみ古墳群ミュージアム ◎

<https://www.rekishinosato.city.nagoya.jp/>

この春オープンの、しだみ古墳群ミュージアムでは、  
出土品の展示や、火おこしなどの古代生活体験、  
古墳のガイドツアーや、埴輪や勾玉の製作体験で、  
楽しみながら、古代史が学べるそうです。

春のお出かけにいかがですか？



## 「おとでらくになるとかいて」のおはなし

ゴールデンウェークが終わってしまいました…。

私はといえば、一日を潮干狩り（不漁でした（泣））に、  
一日を映画鑑賞（電気鼠の探偵のアレです）に使いました。  
私、映画好きを自称しておりますが、昔から映画音楽も  
大好きです。生まれて初めて手に入れたLPレコード（！）が  
『ジョーズ（1975）』のサウンドトラックでした。  
今と違ってビデオすら普及していなく、テレビ放映も  
数年待たなければならなかった時代、好きな映画に浸る  
唯一の方法が、このサウンドトラックだったわけです。

好きな音楽を聴くことは、先月もお話した脳内物質である  
ドーパミン（やる気）やセロトニン（心の安定）アセチルコリン  
（身体リラックス）の分泌を促してくれます。

殊にクラシックやサウンドトラックと言われるインストゥル  
メンタルの楽曲が効果的だそうです。

散歩や、おでかけのお供にゼヒ。

外にでてみませんか？



↑ サントラもイイ！『HACHI 約束の犬』よりチーコ先輩

## ～移動支援のこと～

【その他の外出】

- ・余暇活動などの社会参加を目的とする外出

※移動支援のキャンセル、変更などはこちら↓横山までご連絡ください。

ヘルパーベースきずな携帯 090-9193-9351、k77cfbed72px8@softbank.ne.jp

※あってはならないことですが、万が一、お約束の時間になってもヘルパーが到着しない場合も早めにご連絡ください。

※ヘルパーがお迎えに到着してしまっからのキャンセルは利用料が発生することがありますので、キャンセルの場合はできるだけ早くご連絡くださるようお願いいたします。