



ジャーネーの法則

ちょこっと小話!

「あれ? 1年早かったな~」

なんて、思ったことありませんか? 年をとるほど時間が経つのが早く感じる。言われてみればそう感じるこの現象を、ジャーネーの法則と呼ぶそうですよ。

簡単に言えば生涯のある時期における時間の心理的長さは年齢の逆数に比例する(年齢に反比例する)。

例えば、50歳の人間にとって1年の長さは人生の50分の1ほどであるが、5歳の人間にとっては5分の1に相当する。

よって、50歳の人間にとっての10年間は5歳の人間にとっての1年間に当たり5歳の人間の1日が50歳の人間の10日に当たることになる。ということ!



子供がよく言う「もっと遊びたい」や「もう帰らなきゃいけないの?」
この時、子供は、時間の経過を早いと感じているはず。
大人がよく言う「まだこんな時間か~」や「この会議長いな~」
この時、大人は、時間の経過を遅いと感じているはず。

要するに、その場の時間の経過自体は、単調だったり退屈な生活を送っている人の方が遅くも長くも感じるはずですよ。

50歳・80歳・100歳になっても、毎日が新鮮!

寿寿で過ごす毎日、「あー今日も早かったな」と思っていただけのように
充実した生活を提供していきたいと思っております(^^) /

2月生まれの皆様

忠治様
85歳

正子様
92歳

明子様
87歳

君子様
92歳

3月行事

ケーキバイキング

日時は未定ですが、おいしいケーキ屋さんで調達してきますね!



介護付き有料老人ホーム 寿寿-ことごと-
編集責任者 米田 豊

コロナに負けない！筋力づくり

寿寿では、一人一人に合わせた機能訓練を実施しています。
 普段は一人で外出されていた入居者様も、外出されない間に筋力の衰えを感じてしまうのではないのでしょうか
 少しでも元気な筋力を維持できるよう、訓練にご参加をお願いします♪



扇原先生と
手すりを持って
歩行訓練



屋上までの階段
昇降訓練



近くのスーパー
まで歩ける
下肢の筋力！



お次は集団での体操の様子です。
 まだまだ健康でいたい！体を動かしたい！という思いから、自主的に参加される方も多くいらっしゃいます♪
 毎朝ラジオ体操を実施していますが、皆様意欲的です。



ビデオを見ながらの体操！頑張っておられますよ～(^^)／

チョコ久しぶりに
食べる！
甘くておいしいね～

フルーツ好きやから
イチゴ頂戴！
美味しいね！

甘いものを食べると、皆様笑顔に(^^)
マシュマロや果物をフォンデュして召し上
がっていただきました！
食後には昆布茶でホッと一息 

2月の行事
チョコレートフォンデュ