



《利用の様子① / 夏祭り》

8月15日(金)に夏祭りを開催しました。利用者の皆さんに今年は夜店の夏祭り気分を味わっていただきたいと思い、「射的」「ヨーヨー釣り」「お菓子つり上げゲーム」を行いました。まずは、「射的」です。このゲームは上位3名にはトートバッグなどの景品が出ることを事前に告知しておいたので、皆さん目を輝かせて真剣に取り組んでいました。「ヨーヨー釣り」、「お菓子つり上げゲーム」と進行していき、盛況のうちに閉会となりました。皆さん童心にかえてゲームに取り組んでいる姿が印象的でした。



《利用の様子② / 敬老会》

9月15日(月)の敬老の日に「敬老会」を行いました。昼食には普段よりも豪華な重箱に詰めた「長寿御膳」を提供し、皆様には「おいしかった。」と喜んでいただきました。午後から恒例のビンゴゲーム大会を行い、ビンゴになられた方からプレゼント(タオル)を選んでいただき、長寿のお祝いとしました。



《利用の様子③ / 新聞紙の貼り絵(ひまわり)》

新聞紙を利用した夏の貼り絵は「ひまわり」です。新聞紙の貼り絵を始めてから1年が経ち、今回で7作品目となりました。皆さんだいぶ慣れて貼り方も色々工夫されています。ゴッホの「ひまわり」に引けを取らない立派な篠原デイサービスの「ひまわり」が完成しました。



《看護師より / 気温の変化》



また、嫌な季節の変わり目がやってきました。暖かくなったと思ったら、急に寒くなったり、夜暖かかったと思ったら朝方急激に冷え込んだりこの気温の変化が体調を崩す原因にもなります。

①十分な睡眠をとること。

②とにかく体を冷やさないこと。

睡眠が乱れると免疫力が低下します。また、体温が1度下がると免疫力が30%低くなります。体温が下がると血流が悪くなり、免疫力も低下し、体内に異物を発見しても素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなってしまいます。睡眠がうまくいかない人は、とにかく不眠の原因を探ること。体温を下げないためには、体を冷やさない環境づくりを行うこと。この2つを気を付けるだけでも体調を崩すことがずいぶん減ると思います。

