



## 《6月の企画 / 豆つかみ大会》

6月の企画として、6月6日（火）に「豆つかみ大会」を行いました。男性4人は総当たりのリーグ戦で、女性11人はトナメシ形式で行い、上位になった利用者には職員が自宅から持ち寄ったポロシャツやポーチなどを贈りました。小豆を割るだけで移すだけの単純な競技ですが、手先を使い集中力も必要なので、脳の活性化には最適な企画だったと思います。



## 《7月の企画 / 七夕飾り作り》



6月下旬から午前と午後の活動時間を利用して七夕飾りを作成しました。短冊には「100歳まで元気で長生きできますように！」や「お金が貯まりますように」等、思い思いに願い事を書いて貰い、短冊の上には折り紙で作った魚を吊るしました。

7月7日の昼食には七夕メニューの「七夕そうめん、おにぎり、天ぷら、すいか、天の川ゼリー」を召し上がって頂き、午後からは『七夕カラオケ大会』を開催して、最後は全員で「たなばたさま」を歌い、皆様と一緒に楽しい七夕の日を過ごしました。



## 《看護師より / 熱中症対策は脱水予防》



高温多湿の日が続く「だるい」「疲れやすい」「めまい」「お腹の調子が悪い」等、いわゆる“夏バテ”になってはいませんか？  
夏バテは脳と自律神経による体温調節の働きが深く関わっています。脳の過労で夏バテが起こるそうです。対策として、まずはエネルギー補給の源である食事。量より質が大切です。例えば、ビタミン、ミネラル豊富なうなぎは良いようです。次に睡眠。自律神経の充電時間です。深部体温が少し下がると眠りやすくなるので、ぬるめのお風呂や足湯で軽く温めておけば、皮膚から放熱し、良眠を促します。又、扇風機、エアコンを上手く活用し、しっかり睡眠をとりましょう。  
引き続き、熱中症、脱水症に十分注意し、一度に多く飲まず、こまめに水分補給をお願い致します。

