篠原デイサービスセンター健康だより

No．91／10月号

おきな草

《８月の企画／夏祭り》

８／１２（金）に『夏祭り』を開催しました。まず初めに『魚釣りゲーム』です。釣れた魚の裏に書いてある点数で競います。たくさん釣っても マイナス点で残念がる人や、高得点で喜ぶ人もいて、盛り上がりました。

次は『すくい上げゲーム』です。手作りの棒でお花紙やボール、フィルムケースなどを多くすくい上げて貰います。

２つのゲームの合計点が良い人から『つり上げゲーム』を行って頂きました。吊るした紐の先に番号が書かれた札があり、その番号の賞品が当たるゲームです。一人３回ずつ引いて頂き、強く引っ張る人や、弱すぎて上がらない人、欲しかった賞品が当たって喜ばれる人、“はずれ”が多く出て悔しがる人もいたりして、皆様に素敵な時間を過ごして頂けました。

《９月の企画／敬老のお守り作り》

利用者の皆様に、プラバンのお守り作りをして頂きました。

プラバンとは、透明のプラスチック製の板の事で、マジックや色鉛筆など好きな画材で絵を描き、オーブントースターなどで熱して作るプラスチックアイテムの事です。

まずはプラバンに健康や長寿を願う言葉に加え、動物や花の絵など、自由に書いて貰いました。それをオーブントースターで仕上げ、敬老の日にお渡しました。

それぞれ個性の表れているお守りが出来ました。完成品を目の当たりにして、こんなに小さくなるんだね、と驚かれている人も多くいました。

職員一同も皆様の健康と、ご多幸を願っております。

《看護師より／季節の変わり目です》

気温差が現れる時期になりました。気温の大幅な変化に体がついていけず、体調を崩しやすい時期でもあります。体温が1℃下がると、免疫力が３０％も落ちると言われています。衣服や布団の調整などを行い、体を冷やさない様に、じゅうぶん注意して下さい。

引き続き、手洗い・うがいの励行、マスクの着用を徹底し、体調管理に努めて下さい。