## 篠原デイサービスセンター健康だより

No. 95/6月号

## おきな草



4月の企画として『ビンゴ大会』を開催しました。ビンゴカードを配り、職員が引いた数字がカードにあったら、穴を開け、縦・横・斜めのどれかが1列になったらビンゴになります。 数字を読み上げると「あった・!」と裏ばれ

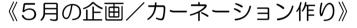
る芳、「無いよ…。」と残念がる方。最終的にビンゴになると皆さん「そろったよ!」と笑顔

1位の方から順番に景品くじを引いて貰い、 出た番号の景品を差し上げました。併せて、上 位3名にはメダルも贈呈しました。

一周りの方々と景品を見せ合って喜ばれる方が 多く、楽しい時間となりました







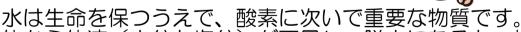
母の日に贈られる花として親しまれている 『カーネーション』を、お花紙と折り紙で作りました。

お花紙を指先で1枚ずつ剝がしていき、花びらを作っていきます。とても細かい作業だったため、皆さん作業に悪戦苦闘しながらも一人2本ずつ作りました。

つき紙を貼ったトイレットペーパーの芯を で瓶に見立て、置いて飾れるようにして完成



《看護師より/体にとって、大切な水》



体から体液(水分と塩分)が不足し、脱水になると、様々な体調不良へつ ながってしまう恐れがあります。

体液は、栄養素や酸素を運ぶ、体温の調整、老廃物の排泄等、大切な役割を持っています。

脱水症を防ぐ事が、熱中症対策にもなります。

軽度の脱水症では、自覚症状が表れなく、気付かない事も多く見られます。 一度にたくさん飲むのではなく、こまめに水分を摂り、脱水状態にならないよう、十分注意しましょう。



