篠原デイサービスセンター健康だより

No. 104／12月号

おきな草





《１０月の企画／運動会》





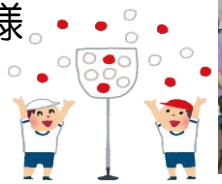




毎年恒例のデイサービス運動会をデイルームにて行いました。各チーム紅白のハチマキを頭に巻き、「エイ、エイ、オー!!」の元気な掛け声とともに気合を入れました。

競技は『輪投げ』から始まり、白組が５０－３０と勝ち、二種目の『スプーンリレー』は２－５と紅組が圧倒的に勝利し、１勝ずつで迎えた最終種目の『玉入れ』は、３回戦行い、白組が熱戦展開となりましたが、２－１で白組が勝ち、総合で白組が優勝となりました。

優勝した白組の皆様は、両手を挙げて喜び合っていました。優勝チームには金メダルを、負けてしまった紅組には銀メダルを贈り、皆様の笑顔とともに閉会となりました。







《１１月の企画／クリスマス飾り作り》





１２月に向けて、クリスマスの飾りを作りました。クリスマスツリーの形をしたオーナメントです。

皆さん三角形の台紙に毛糸を巻き付けるのに苦戦していました。その上からシール等を貼り、自由に飾り付け、小さなクリスマスツリーが沢山出来上がりました。

作品はクリスマスを迎えるまで、デイサービスの廊下側の壁に飾ります。カラフルで可愛いクリスマスツリーになりました。作業が細かく大変だった分、良く出来たと皆さん喜んでおられました。











《看護師より／疲れ目の簡単な解消法》

重だるい、痛い、かすむ、しょぼしょする目に慢性的な疲労を感じていませんか？ピントを合わせる毛様体筋をほぐす事で軽減させましょう。

手軽な方法は、①熱めのタオルを、目をつぶった上に５分ほど置き、血流を促進。②１㎞以上離れている場所をぼんやり眺める。

眼精疲労に効果のある摂取しやすい食品としては、青魚、くるみ、ホウレン草、ブロッコリー、パプリカ、鮭、海老 等があります。

普段の生活に手軽に取り入れられる解消法で、目の健康を維持しましょう。