



2013年

6月号

デイサービス  
センター

あかねの里



## 6月の予定

- 7日(金) レコードコンサート  
26日(金)  
12日(水) 絵画  
22日(土) ギター

### 初夏です！

春も終わり、梅雨の時期になってきました。  
梅雨に入る前にあかねの里では、霊山寺にバラを見に出掛けたり、「空華」にお茶を飲みに出掛けたりと、季節を感じにたくさん出掛ける事が出来ました。

霊山寺では、色とりどり…たくさんの鮮やかなバラを見る事ができ、皆さん『きれいやなあ』と話されてました。

空華では皆さんと一緒にケーキとお茶のセットを頂きました。いつもと違う雰囲気でのティータイムに「たまには、こういう所に来るのもいいね」とお話も弾み、とても楽しいひとときを過ごして頂く事が出来ました。

6月は梅雨の時期ですが…梅雨らしさを楽しみたいと思います。気温の変化のあるこの季節、皆さんくれぐれもお身体に気を付けてお過ごし下さい。

## 水分摂取！

先月に続き、飲み物のおすすめ…

急に暑くなって、半袖と長袖と毛糸のカーディガンの方がお部屋にそろったことがあって、「初夏と春と冬やね。」と笑ったことがありました。

肌寒い日があったり、暑かったり、着るものに困る季節です。身体も急な暑さについて行けず、真夏以上に熱中症が心配な時期です。これから梅雨にはいり、湿度が高くなると、熱が発散されにくくなりさらに注意がいります。

お年寄りには、トイレのことが気になってなかなか水分を摂られなかったり、若い人の様にコップ一杯の水をゴクゴクと飲まれることがないので、こまめな水分摂取が必要になります。今、中高年の間で『ガリガリ君』というアイスキャンデーが人気だそうですね。ゼリーにしたり、アイスキャンデーなどで、目先を変えて水分を摂って頂くのもいいと思います。

あかねの里では、スポーツ飲料が人気です。お風呂の後に飲んで頂くときは、「白いビール」と冗談を言いながら、おすすめしています(笑)

～看護部より～

