

# あかねにゅーす

2013年

8月号

デイサービス  
センター

あかねの里



## 【8月の予定】

7日(水)	レコードコンサート
21日(水)	
17日(土)	ギター
26日(月)	絵画

## 暑いですね！！

毎日暑い日が続くかと思えば、突然雨が降ってきて驚く日がありますね。

あかねの里では7月に皆さんと七夕飾りを楽しみました。童心に戻り皆さんに願い事を書いて頂いたり、色とりどりの飾りを作って頂いたり、皆さん「夏やなあ」とお話され、思い出話をして下さって、楽しい時間を過ごすことができました。

そして、週に何度かギターのボランティアさんがきて下さっています。唱歌や懐メロなど、たくさんのお歌を皆さんと一緒に歌い、皆さんとてもステキな笑顔を見せて下さって、「次はこの歌」「これどうやろか？」とリクエストもたくさん言って下さいます。

8月も暑さは続きそうですが、歌って笑って毎日楽しく過ごしたいと思います。

## 熱中症に注意

記録的に暑い日が続き、新聞やテレビで熱中症がニュースになっています。

あかねの里でも、お茶やスポーツドリンクを、せっせとかおすすめています。

部屋の中は、冷蔵庫やテレビなどの電化製品からの熱や、台所の熱などで、思いがけず、外より暑くなっていることがあります。住宅の材質や風の通り具合によっては、夜になっても、室内の温度がなかなか下がらないこともあり、クーラーの苦手なお年寄りが、室内で熱中症になるのも、そんな事情があるようです。

ご自分の感覚にたよらず、温度計でこまめに室温を確認し、ちょっと体がだるい、汗が少ない等の時は、無理せず、しっかりと水分を摂って、ゆっくりすごしてください。

野菜ジュースや果物のジュースなども、目先が変わって水分摂取の助けになります。この頃は、質の良いジュースや飲み物がたくさん出ています。

ちょっと「若い人のマネ」もしてみましよう。ただし、甘すぎると食欲がおちるので、注意して下さい。

～看護部より～

