



2014年

6月号

デイサービス  
センター

あかねの里



## 6月の予定

2日(月) 絵画

18日(水) 似顔絵とギターコンサート

### 梅雨ですね！

うっとうしい梅雨の季節が間もなくやってまいります。5月は、今年もお天気の良い日を見つけ霊山寺のバラ園へ出掛けました。

日によっては咲く直前でバラの蕾がたくさんあった日、ちょうど満開できれいなバラが見られた日がありました。初めて行ったスタッフもいた事もあり、皆さんとてもステキなひとときを過ごす事ができました。

他にも馬見公園や信貴山へドライブに出掛けました。

ボランティアの田川さん手作りのアジサイの形で涼しげな和菓子をいただき「うわ～きれい。」と言いながら目にもうれしいティータイムができた日もありました。

来月もお天気の良い日には出掛けたいと思います。

～廣岡～

## お茶、しましょ♡

急に真夏のような暑い日が続きましたが、皆さんにお体調はいかがでしょう？

『粗茶で～す』『ほんま粗茶や』『えー！』  
あかねの朝のやり取りです。

身体が、まだ暑さに慣れないうちに気温が上がり、6月月になり湿度も上がってくると、熱の発散が妨げられ、真夏以上に、熱中症が心配になります。

この時期、喉の渇きも強くないので、水やお茶をゴクゴクッというよりは、ゼリーやスープ等で少しずつの水分摂取を、度々するということも良いかもしれません。

1日1500cc前後の水分が必要といわれますが(汗をかく時はもっと必要)、水分摂取が「苦行」にならないよう、美味しく、楽しく、飲みたいものです。

美味しい飲み物やクーラーの力を借りながら、元気に夏を乗り切りたいと思います。

『静岡の高級粗茶(?)で～す』『なんやそれ?』(笑)! !(^^)!

～看護部より～

### ★お知らせ★

サンサンカフェがあります。!(^^)!  
7月6日(日)午後1時30分より4時まで

7月のカフェは歌ごえ喫茶♪  
たくさんのお越しをお待ちしています。

