



2016年 7月  
号

デイサービスセンタ  
ー



あかねの里

## 7月の予定

アコーディオン2、16、29日

ギター 4日

似顔絵 14日

### 雨の日も楽しく過ごしています。

今年の梅雨は、晴れたり雨が激しく降ったりとお天気の変化が大きい日が続いていますね。

季節のお花がいつも並んでいる“あかね”では、紫陽花やアガパンサス、ビオラ、ヒペリカム等がお部屋を明るくしてくれているので、皆さんも喜んでくださっています。蛍を見に出掛け、持ってきてくれたスタッフもいます。皆で蛍をみて「昔、蛍を取りに行って…」「蛍カゴって知ってるか？」等と笑顔で子供の頃のお話も聞かせて下さいました。

雨の中紫陽花を見に、信貴山へドライブにも行きました。雨を受けた紫陽花の生き生きとした綺麗な姿をみてきました。ピンクや青、紫の花がたくさん咲いていて、皆さん声をあげて喜んで下さいました。ドライブの帰りにはおやつも食べに出掛けました。「外で食べるのも気分が変わっていいな～」と言って下さいました。

どんなお天気の日もあかねはいつも楽しく毎日過ごしています。

## 飲んでますか？

今年も『お茶くみムスメ？』が活躍する時期になりました。

「もうちょっと飲みませんか？」「これ飲んでからにしませんか？」そして時にはスポーツドリンクのことを「白いビールです（笑）」などと言いながら勧めますが、皆さんとても手ごわいです。

お食事をしっかり食べておられる時はいいのですが、暑さで食欲が落ちてくると、全体としての水分量が減るので注意が必要です。一日に1500cc～2000ccの水分と言われていますが、運動をしない方でも、せめて1日に1000cc位（コップ6杯以上）は飲んで頂きたいです。

お茶、水、ジュース、スポーツドリンク…色々な飲み物を、目先を変えて、ゼリーなどもお勧めです。

ペットボトルに1日に飲む量の飲み物入れて、少しずつ飲むのも良いかもしれません。

それと…あかねの里の『お茶くみ娘』のいう事も少しは、聴いて下さいね！

～看護部より～

