



2010年  
10月号  
デイサービス  
センター  
あかねの里



## 10月の予定♪

ハーモニカ	10/4
アコーディオン	10/14・30
懐かしバンド	10/25

### 涼しくなってきましたね。

彼岸花が咲き、柿も色づいてきて秋の気配を感じます。9月は、喜樂会を開催しました。

オープニングでは、スタッフが寝る前も惜しんで練習した民謡メドレー、英語での“きらきら星☆”お馴染みの“憧れのハワイ航路”を皆さんに聞いていただきました。皆さんもよくご存じの曲ばかりなので、一緒に歌って下さって大盛り上がりでした。

その後は順番に輪投げゲームを楽しんでいただき、最後に恒例の花笠音頭を踊りました。

当日のおやつは、ボランティアさんお手製のおはぎをいただきました。おはぎをいただきながら、「昔はたくさん作ったのよ。」「粒あんと、こしあんどっちがすき？」など、お話が弾みました。

10月は、デイルームで楽しめるプチ運動会ができたらなど思っています。楽しみにしてくださいね。

## 過ごしやすい季節。でも高血圧に注意！

夏から秋に変わるこの季節。過ごしやすくなって“ほっと一息”というところですが、思いのほか、秋が短くて急に寒くなることがあります。また、盆地である奈良県は、昼と夜の気温の差が大きくなり、高血圧症の方は、注意が必要です。夏の間、暖かくて開いていた血管が急に縮むことで血圧を上昇させてしまうのです。

気をつけていた水分補給も涼しくなってきたことで油断してしまい、脱水傾向になりがちです。ゆったりとしたお茶の時間を大切にしてください。

衣服の調節が難しいと思いますが、羽織ものやひざ掛けなど上手に使えるとよいと思います。

あかねの里でも、入浴後や食後にお布団を敷いて少し休んでいただくことがあります。大きな体調不良でなくても、少し横になってウトウトされることで、すっきりされ、いつもの活気を取り戻されることがよくあります。体調を崩しやすい季節です。ご家庭でも何か気づかれたことがありましたら、送迎時やノートでお知らせいただければと思います。

～看護部（八瀬）より～

