

# あかねにゅーす

2017年

4月号

デイサービス  
センター



あかねの里

## 4月の予定

似顔絵

5日(水)

ギター

未定

アコーディオン 3日(月)・17日(月)

### 春 爛漫の4月になりました。

桜の開花が待ち遠しいですね！

あかねの3月は、暖かい日を選んで近くにお出かけする等、活発に過ごしました。

ひなまつりには、スタッフがひな人形を用意してくれて皆さんと桜餅をいただきながら思い出話に花が咲き、楽しいひと時を過ごしました。

他にも、斑鳩町の喫茶店にコーヒーを飲みに行ったり、のどか村までドライブに出掛けたりしました。たくさんのお花や野菜、お土産などが売られていて、いちごとお饅頭を買って、おやつの時間にいただきました。

皆さんに少しずつ春を感じて頂けたかな、と思っています。

4月も、暖かい日には桜のお花見ドライブや、チューリップ祭りにでかけたいな～、と思っていますので、皆さん楽しみにしててくださいね！！

## 花冷えの季節です。

桜の開花が待たれる頃、陽気が定まらず、一時的に冷え込むことを「花冷え」というそうです。

日差しはすっかり春めいているのに、お花見に出掛けたら意外と寒かったなどという経験はありませんか？

桜が咲いて、お花見やピクニックにでかけたいな～。と楽しみな季節でもありますが、ちょっと心配なのがこの季節の急な気温の変化です。

シニア世代は体温を一定に保つ働きが悪くなる上、温度を感じる力も低下するので、冷えていることに気付きにくいのです。体温が一度さがることによって免疫力が30%も下がると言われています。体調も崩さずこの季節を健やかにすごしていただきたいものです。

冷えを防ぐためには、入浴、靴下や薄手のマフラーで温度の調節をしたり、軽い体操で身体を動かしたりと色々な対策があります。また、温かい飲み物で体を温めることもできます。生姜湯などで春のティータイムをたのしむのも良いかもしれませんね。

～看護部（八瀬）～

