



2017年

6月号

デイサービス
センター

あかねの里



6月の予定

似顔絵・歌 6/16

懐かしバンド・ギター 未定

アコーディオン 6/5 6/17 6/30

暑くなってきましたね！

「まだ5月なのに夏みたいやな〜！」という会話が飛び交うほど暑い日も出てきましたね。

新緑の季節になり、緑を見ながら元気になり、咲き誇るたくさんお花を見ながら笑顔になり…。

そんなあかねに、とっても素敵な薔薇の花束を頂きました。何色ともいえないシックな色や、とても鮮やかなピンク、優しいオレンジ色など…満開の大きな花は見事ですし、咲きかけの巻いた蕾も可憐でかわいらしく、みなさんで何度も眺めながら楽しませていただきました。

最近、あかねの里でじわじわと流行り始めなのが“おりがみ”です。とーっても難しい薔薇を折ってみたいとおっしゃる皆さん…。なかなか大変です。

比較的簡単に折れるのが“コマ”です。皆さん熱心に挑戦してくださり、できあがったコマを回して「きれいね〜」と目を細めてくださいます。

梅雨の季節に入りますが、あかねは室内でも楽しい時間を過ごしたいと思います。

暑さに向かって…

6月は梅雨の季節にはいります。お天気が不安定になり、気温が上がり夏が本格化するので、シニア世代にとっては体力的に辛い季節になります。

それほど暑くないかなあ～という環境でも、体温調節が上手くいかず、知らないうちに脱水状態になってしまう恐れがあります。

あかねの里では、カフェインが入っていないほうじ茶をお勧めしています。お茶くみ娘がちょっぴりピッチを上げてお声掛けしたり、目先を変えてアクエリアスなどもお勧めしたりしています。「あらっ。これ美味しいな」と口にして下さるとほっとします。

また、脱水予防に欠かせないのが食事です。水分補給に気を取られて本来の栄養がとれなくては、体力を低下させてしまいます。食事の中にも水分は含まれていますし、何より、バランスの良い食事を楽しくいただくことが体力維持にとっても良い事です。

最近が高齢者のタンパク質の摂取不足が注目されています。タンパク質は体の中でアルブミンという元気の源に本化する大切な栄養です。お肉はなかなかとりにくい食品ですが、工夫して取れるようにしたいものです。

ちなみにあかねの人気メニューは、お好み焼きとハンバーグです(^_-)-☆。

～看護部（八瀬）より～

