

あかねにゅーす

2018. 11月
デイサービスセンター
あかねの里
<http://www.3533house.com>



柿のおいしい季節です

秋も深まり、日が短くなってきました。10月は寒い日があるため、床暖房の活躍する日が増えました。

部屋で歌を歌ったり、折り紙をしたり、手芸をしたり、ほっこりとすごしました。ボランティアの方も沢山来て下さって、ギター、読み聞かせ、懐かしバンド、アコーディオン、食器洗いなど・・・こうやって皆さんと穏やかに、楽しくすごさせてもらえるのも、みなさんのおかげだと思っています。いつもありがとうございます。

子どもが、最近始めたサッカーでは、リスペクト（尊敬や感謝）の精神をととても大事にしている、自分のチームの仲間をリスペクトするのは当たり前だと思っていたのですが、相手のチームも自分の力を試すための大切な仲間。と書いてあって、感銘を受けました。私も改めて、関わって下さっている皆さんにリスペクト精神を忘れずにしていきたいと思います。（廣岡）



11月の予定♪♪♪

懐かしバンド 未定
ギター 未定
アコーディオン 11/10・19
似顔絵イラスト 未定



やっぱりお風呂は気持ちいい



あかねの里 自慢の“あかねの湯”。皆さん お湯につかれると決まって、「あ～きもちいい。」「極楽やなあ～。」と声をもらされます。

入浴は、体を綺麗にすることやリラックスすることだけでなく生活の中の大切な楽しみの一つでもあります。

入浴の効果は、大きく3つあります。

- ①体が温まり疲れが取れる。（温熱効果）
- ②気分がリラックスする。（浮力作用によるもの）
- ③全身の血行がよくなる。（水圧作用によるもの）

体が温まると血流が良くなり、コリがほぐれて疲れがとれるだけでなく、内臓の働きを助けるので、利尿作用が働きます。また、お風呂に入ると体重は約9分の1になるので、普段体重を支えている筋肉や関節はその役割から解放され、体の負担が減りリラックスするのです。実はお風呂でも水圧をうけるのです。この水圧の力で足にたまった血液が押し戻され、血液の循環を促します。

とにもかくにも、お風呂はやっぱり気持ちいい(^_^)あかねの里では、脱衣室も暖かくして皆さんをお待ちしています。
看護部（八瀬）