



2018年

3月号

デイサービス
センター

あかねの里



3月の予定

ギター 3/5

アコーディオン・似顔絵 未定

懐かしバンド 3/7

梅の花が綺麗な季節です

だんだんと暖かくなり、春の訪れを感じますね。

あかねの里では2月の2日と3日に節分の豆まきをしました。スタッフが鬼になり、皆さんには「福は内!! 鬼は外!!」と楽しく豆をいただくことができました。お昼ご飯には美味しいちらし寿司もいただきました。

2月生まれの方がたくさんおられて、お誕生日会が4回ありました。「もう、そんな年か!？」と驚かれる方や、「こんなにしてもらって…」と感激して下さる方もおられて、心が暖かくなりました。

2月は大雪の日があったりして、寒い日が多かったのでお出掛けができませんでした。3月は春を探しにドライブに出掛けたいですね。

更工

春になったら…

冬のオリンピックでは、日本の選手が活躍しました。あかねの里も熱い要望があって皆でフィギュアスケートの応援をしました。昔、スケートをしていた方が靴の違いを説明して下さったり、華麗な演技に「日本の宝やな～」と男性が感想を言われたり、楽しい時間でした。厳しい練習や訓練で鍛えられた選手にはとても及びませんが、あかねの里も暖かくなったらちょっと体を動かしましょう。

よく聞く骨粗鬆症や老化で骨は少しずつ弱くなっていても、筋肉が支えてくれ、脂肪もクッションの役割をして身体を守ってくれます。筋肉は使わないとすぐ衰えていくので毎日動くことが大事で、高齢の方には「運動」や「訓練」として何かをすることより、楽しんで身体を動かし、笑って酵素を取り入れるともしっかり効果的です。腰掛けて足を上げたり、力を込めて背伸びをしたりも高齢者には適度な運動になり、筋肉から伝わる刺激は骨も強くしてくれます。

脂肪の付け方については…難しいので、また今度(笑)

看護部(岡田)

