

あかねにゅーす

2018. 7
デイサービスセンター
あかねの里
<http://www.3533house.com>



雨降りも楽しくすごします。

6月は梅雨空と陽射しの強い暑い日が交互にやってきて、体調を崩しやすい月でした。

あかねの里では雨の日もゲームや歌で賑やかに過ごしています。特に楽しいのは、全員参加のトランプです。人数が多いとババ抜きはなかなか終わらないのですが、皆さん、ポーカーフェイスで真剣勝負!! さすが年の功👏と思わせて下さることもしばしばあります。いつも、とても盛り上がります。

梅雨の合間の晴れた日には、紫陽花を見に信貴山へドライブに出かけました。赤、青、紫と色も様々。丸い形の紫陽花やガクアジサイと種類も様々。皆さんと紫陽花の季節を楽しむことができました。

先日、あかねの里にサクランボ🍓が届きました。箱いっぱいに艶々のつぶが並んでとても綺麗でした。甘酸っぱい贅沢な味を楽しませていただきました。

もうすぐ暑い夏がやってきます。体調に気を配りながら、賑やかに過ごして行きたいと思います。(更エ)

7月の誕生日 おめでとうございます。



7月の予定 🎵

ギター 未定
アコーディオン 7/2・17
懐かしバンド 未定
似顔絵イラスト 7/4



こまめな水分補給が大切です。

梅雨に入りジメジメとした日が続きます。気温はそんなに高くないのに湿度が高い。こんな季節はじっとりと汗をかいていることに気づかず、知らないうちに水分不足になりがちです。高齢の方は もともと体の中の水分が少ないことや内臓機能が弱いこと、喉の渇きを感じにくいことなどから水分不足になりやすいのです。また、トイレの頻度を気にして ご自分から水分を控えてしまうのも原因の一つです。

水分不足にならないためには規則正しい食事とこまめな水分補給が大切とされています。あかねの里では来所された時、昼食時、昼食後、入浴後、3時のおやつの際に、お茶や、スポーツドリンク、珈琲、紅茶、時にはジュースもお勧めしています。意外なのはスポーツドリンク。お風呂上りの一杯! 「これ美味しいね!(^^)!!」と目を丸くされる方が多いのです。

最近、いつもの煎茶をお土産に頂いた鹿児島県の知覧茶に変えてみたりして…いつもと違う香りを楽しんでいただきながら あの手この手で水分補給に努めています

看護部 (八瀬)

