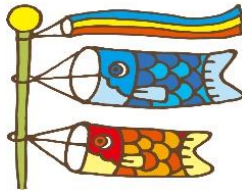


あかねにゅーす

☆新緑がきれい☆

2019. 5月
デイサービスセンター
あかねの里
<http://www.3533house.com>



月の予定♪♪♪

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



風薫る季節です。

あちこちのお庭のさつきがきれいに咲いて、風が気持ちよく感じられる季節になりました。

4月は早々に桜のお花見に出かけました。絶好のお花見日和で桜も満開でした。よもぎや、からすのえんどうの花も咲いていて、春を感じることができました。

道中の車の中では、「お弁当が食べたいですね。だんごも食べたい！」と“はなよりだんご”でした。

テーブルでたこ焼きを焼いて、たくさん食べた日もあり、あかねの里では食欲も満開☆でした。

暑くなる前に5月も散歩やドライブへ出掛けて春の風を感じたり、美味しいごはんやおやつを食べて、みんなでたくさん笑って素敵に歳を重ねましょう。(廣岡)



たくさんの綺麗な花が次々に咲き、心地の良い季節になりました。お花見の後は、薔薇やつつじ、菖蒲と楽しみがたくさんです。ご近所を散歩して、お庭のお花を覗かせていただだけでも良い空気が吸えそうですね。お天気の良い日は思い切って出掛けてみたいものです。

外へお出掛けするとすれば、高齢の方々にとって心配なのが転倒ですが、実は転倒事故は外で起こるよりも室内で起こることが多いのです。室内での転倒予防には段差をなくしたり、手すりの設置をしたりと環境を整えることが大切とされています。

でもやはり大切なのは、転倒しにくい身体づくりです。ちょっとしたストレッチで柔軟性を高めたり、関節を動かすことで滑らかさを保ったり、座ったままでもできる運動で筋力アップを図ることを日常生活に取り入れたいものです。

あかねの里、恒例の「あかね体操」皆さん それぞれのできる範囲で頑張っておこなっています。体操の後は心も体もスッキリします。

転びにくい身体づくりを心掛けて、活動的な毎日をおくりたいですね。
看護部 (八瀬)

