

# あかねにゅーす

2019. 9月  
デイサービスセンター  
あかねの里  
<http://www.3533house.com>



## 赤トンボがとび始めました。

空の色や風の音にも秋を感じる今日この頃。

8月はうちわを作ろう!!ということで、手作りうちわをみんなで作ってみました。とてもかわいいうちわが、いくつもできていました。

また、8月にはキーボードの寄付がありました。(ありがとうございました。)スタッフが昔の唱歌や懐メロを弾いていると、「ちょっと弾いてみたいわ♪」とご利用者様のお一人が弾いて下さいました。その曲は『港』という曲で昔の唱歌だったようで、とても素敵な曲です。その日から、あかねの里の定番の1曲に仲間入りしました。そのキーボードは古くて、左半分音が出なくなっていたましたが、その方が弾いておられると、なんと!!左半分の音も出るようになりました。皆、驚きと喜びでとても素敵なひと時になりました。

9月は、喜楽会を予定しております。楽しい出し物も計画中です。皆さんと一緒に盛り上がっていきたいと思います。

♥ お楽しみに ♥

(廣岡)



## 9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



## 夏バテを解消しましょう。



大型の台風が去った後少し気温が下がり、ほっと一息つけるかなあ～。というのも束の間、大雨や長雨で体調を崩しやすい気候が続いています。

9月は台風シーズンです。気温や湿度、気圧などの変化によって頭痛、めまい、肩こり、イライラ、関節の痛みなどの『気象病』と呼ばれる症状が出ることもあるようです。食事や睡眠、水分補給、室温調整にも気を使わないといけません。適度に体を動かしてリフレッシュするのもとても大切です。

あかねの里では皆さんが座ったままでもできる、あかね体操を取り入れています。いつもの音楽とスタッフの笑顔いっぱいでの掛け声が始めると、皆さんも自然と笑顔がこぼれ、身体を動かしてくださいます。

先日、ラジオ体操のCDをかけてみました。懐かしいメロディーに思わず立ち上がって体を動かしてくださる方もいらっしゃいました。久しぶりに真面目にラジオ体操をして汗をかくほどでした👏

楽しく体を動かして、厳しい残暑を乗り越えたいものです。  
(看護部 八瀬)

