

あかねにゅーす

2020. 11月
デイサービスセンター
あかねの里
<http://www.3533house.com>



柿の実の色づく頃となりました

9月は、毎年恒例の“喜楽会”をしました

8月の末頃から少しづつ、手作り提灯を創り始め、喜楽会の目玉、花笠音頭の時に背負う花笠を皆さんとたくさん作りました。

今年もかわいいタヌキ(スタッフの変装です。)が遊びに来て、喜楽会を盛り上げてくれました。

大きなお祭りではありませんでしたが、皆さんの笑顔のおかげでアットホームな温かい催しとなりました。

ご協力ありがとうございました。

残念ながら、当日ご利用されなかった方は、来年の喜楽会をおたのしみにしてください。

10月は、スポーツの秋ということで、運動会のような事をしたいと考えていますので、しっかり夜休んで、体力をつおけておいてくださいね。



11月の予定♪♪♪

懐かしバンド	未定
ギター	未定
似顔絵	未定



秋の夜長☆心地よい眠りの為に…。

一年で最も長くなる秋の夜。

秋は日の出から日の入りまでの時間が四季の中で一番短くなり夜の時間が一番長い季節です。特に秋分の日を過ぎた頃からは だんだんと夜が長くなっていくのが感じられるため「秋の夜長」という言葉が使われるようになりました。

夜が長いといっても夜更かしを楽しみましょう。ということではありません。季節によって私達の睡眠時間は変化していきます。秋に睡眠時間が長くなるのは自然なことです。本来の身体のリズムに従って、夏よりも少し長めに睡眠時間を取るように意識してみることが、この季節を健やかに過ごす秘訣です。

また、良い睡眠のために効果的なのが入浴です。夏はシャワー浴で済ませていたという方も、お湯に浸かることで、手足が温まり放熱が活発になり、スムーズな入眠を誘います。

日の出が遅くなることで体内時計の乱れから生活が夜型になるのを防ぐためには午前中に明るい青空を見るよ

うにするのも良いでしょう。活動と睡眠メリハリのある生活を心掛けたいものです。 (看護部 八瀬)