



《7月の企画／七夕飾り作り》

7月1日（金）～7日（木）まで七夕飾り週間として午前の活動時間に女性は織り姫、男性は彦星の飾りを作っていただきました。作り方は比較的簡単でしたので皆さんスムーズに作成できましたが、顔（目、鼻、口）を描くのに苦労している利用者の方もいました。次に短冊に願い事を書いていただきました。なかなか文章が出て来なくて悩んでいる利用者もいましたが、様々な願い事が笹の葉に揺れながら七夕の夜を迎える事が出来ました。



《レクリエーション／トランプ》

午前や午後の活動時間にトランプを行う事があります。中にはトランプを知らない利用者様もおられますが、チームになって2～3名が協力し合っています。神経衰弱や七並べ、ババ抜きなど利用者様が楽しみにされているのでこれからも時間を作って行っていききたいと思います。



《レクリエーション／すごろく》

午後に行っているレクリエーションから「すごろく」をご紹介します。「すごろく」はルールはとても簡単ですので誰でも楽しめるレクリエーションのひとつです。今回は利用者様が全員で参加できるように模造紙で大きな「すごろく」を作成しました。紙コップで作ったコマの底に磁石をつけてホワイトボードに張り付くように工夫しました。コマが進むたびに歓声やため息が上がり、スリル感も味わえます。利用者の皆様は昔懐かしい遊びに童心にかえり、笑顔で楽しまれておられます。



《看護師より～隠れ脱水（本人、周囲が気づかない）～》



高齢者は食べたり飲んだりが減っている上、水分を貯める筋肉も少なく、のどの渇きが気づきにくくなっています。水分は飲水、食事からの吸収も重要です。水分を多く飲むと、すぐトイレへ行きたくくなりますが、食事後すぐトイレに行きたくならないのか？食事から取る水分の方が体内に残りやすいのです。夏は暑く、食欲も無くなりますが、栄養、脱水予防の為にもしっかり食事を摂りましょう。また、脱水症が原因の朝方に起こる脳梗塞、心筋梗塞も増えています。夜中のトイレが嫌だと眠る前の水分をやめる事をせず、是非布団に入る前に1杯の水