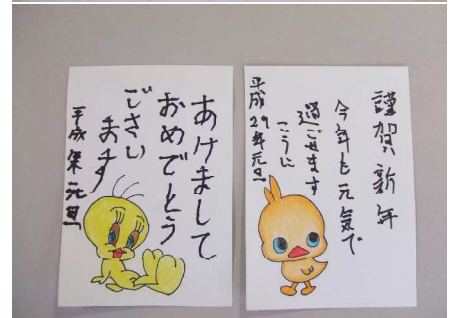




《12月の企画／年賀状作り》

例年は12月の企画として「クリスマス会」を行っていましたが、今回は2017年の「年賀状作り」を行いました。本来、年賀状は友人、知人やお世話になった人などに送るものですが、デイサービスの年賀状は2017年の自分に宛てたメッセージを書いていただく事にしました。まずは職員が描いた酉（トリ）の絵にそれぞれ色鉛筆で色を塗っていただいてから次にメッセージを書いていただきました。「あけましておめでとうございます。」「謹賀新年」などの定例文が多かったですが、なかには個性的な文の人もありまして皆さん素晴らしい出来栄の年賀状が完成しました。完成した年賀状は廊下に貼り出し、施設の皆さんに披露しました。



《1月の企画／かるた大会》

1月5日（木）にお正月の行事である恒例のかるた大会を行いました。11人のトーナメントで行い、1回戦は、かるたの枚数を15枚にして争い、2回戦、3回戦へ進むにつれて、かるたの枚数を増やしていきました。決勝では迫力ある戦いが繰り広げられ、観ている側も応援に力が入っていました。1位～3位の方には手作りのメダルを送り、負けた方は「来年は頑張るよ。」とおっしゃっていました。



《看護師より／昼寝は心も体も健康にする》



- ・毎日昼寝をし、いろいろな臓器を休める事で心身への負担が減るそうです。一般的に12時間周期で眠気が来ると言われ、午前2時、午後2時が最も眠気が強くなるそうです。
- ・注意点として長く眠り過ぎると逆に体がだるくなり、頭もぼんやりしたり、夜、良い眠りにつけなくなるので、15分位が良く、30分以上は寝ない事です。
- ・昼寝は心身を元気にしますが、必ずしも眠りに入る必要はなく、静かに座って目を閉じるだけでも意味があるそうです。上手に昼寝を取り入れ、健康な日々を送りましょう。

