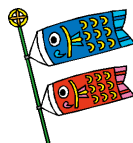




《4月の企画 / 春の演芸会・誕生日会》

4月21日（金）に春の演芸会と、お誕生日の方がおられましたので、同時に誕生日会も行いました。利用者の皆様には十八番を1曲ずつ頂いて頂き、ものまねや動物の鳴きまねなども披露して下さいました。誕生日会では一人一人からお祝いの言葉を貰い、皆様に一緒に誕生日の歌を唄ってお祝いをして頂きました。



《5月の企画 / 端午の節句飾り作り》

5月の企画として「端午の節句飾り作り」を行いました。折り紙で兜やこいのぼりを作って台紙に貼り、そして5月のカレンダーも貼り付けました。台紙（色画用紙）は半分に折ってテーブルの上に立てて飾れるようにしました。兜を折ったり、こいのぼりの小さな目玉をのりで貼ったりと、とても細かい作業でしたが、利用者の皆様と一緒に楽しく行うことが出来ました。テイルームの前の廊下に飾られた、色とりどりのかわいいこいのぼりが元気よく泳いでいます。利用者の皆様はご自分の作品を探して嬉しそうに眺めておられました。



《看護師より / 熱中症対策は脱水予防》



・熱中症は高温多湿で体の水分、塩分が失われ、水分の必要な筋肉、脳、消化器に異常が起こり、筋肉痛、吐き気、倦怠感、腹痛、食欲低下、下痢等が見られます。

体内の水分、塩分が失われた状態が脱水症で、脱水症を防ぐことが熱中症対策の1つとなります。

高齢者は「脱水弱者」と言われています。脇の下、額が渇く、つまんだ皮膚が3秒以上元に戻らないと脱水のサインです。その前に水分を補給し、予防に努めましょう。水分補給には牛乳、スポーツドリンクが良いと言われています。

これからの時期、気付かぬ間に水分が失われています。こまめに水分摂取をしましょう！！

