



《8月の企画／夏祭り》

8月の企画として、8月2日（木）に「夏祭り」を開催しました。

まずは、盆踊りの曲（東京音頭・炭坑節）で気分を盛り上げて頂いてから、3種類のゲームにチャレンジして頂きました。

最初は「ヨーヨー釣り」です。釣れたヨーヨーの裏に書いてある点数で競って頂きました。

次は「お手玉入れ」です。これは入ったお手玉の数で競って頂く単純なゲームです。

「ヨーヨー釣り」「お手玉入れ」ともに、1位の利用者には賞品（トートバッグ）を贈りました。

最後は「くじ引き」です。これはパーティーションに吊るした紐の先に番号が書いてあり、その番号の賞品（ぬいぐるみ、キーホルダー、ポケットティッシュなど）が当たるゲームです。1人3回引いて頂き、強く紐を引っ張る人もいたりして、大盛り上がりのうちに閉会となりました。



《9月の企画／敬老会》

今年の「敬老会」は、歌が大好きな利用者の皆様に楽しんで頂こうと思い、9月17日（月）敬老の日に「敬老の日カラオケ大会」を開催しました。

皆様の十八番と自慢ののどを披露して頂きましたが、1人、1曲～2曲、多い方では3曲も唄ってくださる方もいて、大変盛り上がったカラオケ大会になりました。

利用者様の中には、人前で唄うのは苦手という方もおられましたが、一緒に口ずさんだり、手拍子をしたりして参加されました。全員で『ラバウル小唄』を合唱すると「皆で合唱するのは楽しいね！またやりたいね♪」という声も上がりました。

最後に皆様方の益々の長寿を祝い、職員で歌のプレゼントとして『ふるさと』を合唱して閉会となりました。



《看護師より／体温を上げよう》



自分の平熱を知っていますか？  
 健康的な人の平熱は36.5～37.0度で、最も免疫力が高い状態とされています。

実は今、36度以下の「低体温」の人が増えています。いつもだるい、疲れやすいといった不調を訴える人が多く、低体温が関係しているのかもしれませんが。

体温を上げるには・・・  
 下半身の運動として歩く！！  
 入浴時にはしっかりと湯船に浸かる！！  
 食事は好き嫌がなく、バランス良く！！ 根菜は体を温める食材です。  
 また、首・手首・足首を冷やさない服装も良いでしょう。

インフルエンザ、ノロウイルスが流行る季節になりました。手洗い、うがいでしっかり予防しましょう。