



《8月の企画／夏祭り》

8月の企画として、8月15日（木）に「夏祭り」を行いました。
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種類のゲームを行いました。

最初は、台の上に置いた洗剤のボトルをお手玉で倒していく「射的」を行いました。皆さん力強くボトルを倒していて、1位の利用者には賞品（タオル）を贈りました。

次は「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、これも1位の利用者には賞品（タオル）を贈りました。

最後は「福引き」です。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（キーホルダーやトートバッグなど）が当たるゲームです。1人3回引いて頂き、皆さん大喜びで賞品をゲットして閉会となりました。



《9月の企画／お守り作り》

敬老の日に合わせて、利用者の皆様の長寿のお祝いとして「お守り作り」を行いました。
利用者の皆様には、好みの千代紙を選んで頂き、形は4種類の中から気に入ったものを職員が折りました。

お守り袋の中には、それぞれ皆様に考えて頂いた『願い事』が書かれたものが入っています。
お守りには開運や招福を願うものや、厄除けや無事を願うものなどがあり、昔から神仏のご加護を願って大切な人にお守りを贈ってきたそうです。

お守りと一緒に職員手作りの牛乳パックで作った『ペン立て』もプレゼントしました。皆様にはとても喜んで頂き、シルバーカーや杖などに付けてくれています。



《看護師より／足のむくみは冷えが原因？》



朝晩、急に肌寒くなる秋の初めは、足のむくみを訴える人が多くなります。
冷えによる血行不良が原因の1つでもあります。夏の生活習慣を見直し、「秋むくみ」を予防しましょう！

また、座りっぱなし、立ちっぱなし等、長時間にわたり同じ姿勢でいることも血行不良になりやすいです。立ち上がったたり、踵の上げ下げ、足首を回すなどのほんのちょっとした行いが、むくみ予防に有効です。

下半身の筋力を鍛えることがむくみの改善に1番効果があらわれます。
普段から無理なく歩行し、むくみの予防をしていきましょう。
加えて、塩分を控え、野菜や果物を摂ることも効果的です。