



《8月の企画／夏祭り》

8月16日(水)に、8月の恒例イベントである『夏祭り』を開催しました。今回は2種類のゲームでの総得点で順位を決める事にしました。最初のゲームは「ヨーヨー釣り」です。時間の内です。ヨーヨーを釣ってもらい、合計点数を決めます。たくさん釣ってあげても、マイナスポイントが伸びず残念がっている姿が見られました。次は「的当てゲーム」です。ピンポン玉を的に向けて投げ、獲得点数を決めます。このゲームの結果には、よき高潮になり、中には高得点を獲得し、1位の大きな賞品を選んで頂くように、喜んで頂きました。夏祭りの行事と忘れられないような、笑顔いっぱいの行事となりました。



《9月の企画／お守り作り》

敬老の日を迎えるにあたり、長寿のお祝いとして『お守り作り』を行いました。今回は簡単に作れるものを選びました。好きな折り紙や紐の色などを選んで頂き、お守り袋には皆さんの願い事や好きな言葉を書き、それを中に入れました。出来上がったお守り袋は、巾着に付けたり、シルバーカーに付けたりして、大事にしてください。



《看護師より／高血圧予防について》

高血圧は冬場になりやすいと思われていますが、実は秋にも発症が多いです。日中の気温差が大きく、血管が収縮する事が要因です。心筋梗塞や脳卒中等の重篤な病気のリスクが高まるので、しっかり予防しましょう。

1日8,000歩以上の運動習慣と塩分控えめの食事が予防に効果的であると言われています。また、キノコ類、サツマイモ、里芋、リンゴなどには、血圧を安定させるカリウムや食物繊維が豊富に含まれているので、意識して摂取しましょう。ヒートショックの予防として、寒い所(トイレやお風呂)に暖房器具を置く、体温調整しやすい服装を準備する、起床後にはゆっくり落ち着いて行動する等のちょっとした工夫で高血圧を予防していきましょう。