篠原デイサービスセンター健康だより

No．１００／4月号

おきな草

《２月の企画／節分会》

２月の恒例行事である『節分会』を2月8日（木）に行いました。

初めに豆まきをしました。外に向かって「鬼は外！福は内！！」と大きな声で豆を投げました。次は室内ゲームを２種類しました。『鬼の的当て』は、手作りの鬼の的に向かってお手玉を投げました。『鬼のゴルフ』は、鬼の面のついた小さな穴に向かってボールを打ちました。

２つのゲームの合計点で順位を決定し、１位から３位の方に景品を差し上げました。

２０２４年も皆さんに福が訪れる事を願いつつ、楽しく有意義な節分会となりました。

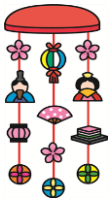
《３月の企画／ひな飾り作り》

３月の企画としてひな飾りを作って頂きました。

男雛と女雛の着物になる色紙を選んで頂き、職員の説明を聞きながら折っていきます。髪の毛を付けたら、顔を描いて貰いました。皆様それぞれ、個性的な表情の顔が描けていました。

台紙に男雛と女雛を貼り、周りに花びらを散らして完成です。

皆様の作品は、デイルーム前の廊下に飾りました。自分の作品がどこに飾られているか探している光景が多々見られました。



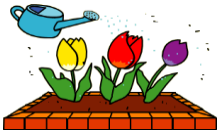
《看護師より／薬の飲み方》

病気や体調不良、ケガ等で日頃口にする事が多い「薬」。正しい飲み方を確認しましょう。

〇食後・・・食事が終わり、３０分経った頃。
　　※食後すぐに飲むと、胃で食べ物と混ざり、小腸に送られ、胃で吸収されない。

〇食前・・・食事を摂る３０分前。

〇食間・・・食事と食事の間なので、食後約２時間後



薬は水か白湯で飲むのが１番です。コップ１杯（約２００㎖）を目安に飲みましょう。

注）薬との飲み合わせで効果が弱くなったり、逆に強くなったりする可能性があるので、水か白湯が良いです。