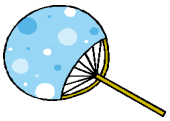
篠原デイサービスセンター健康だより

No．102／8月号

# おきな草



## 《６月の企画／オセロ大会》

６月の企画は『オセロ大会』でした。正規のオセロ盤よりもマス目が少ない盤を使用し、オセロが出来る方は１人で、オセロがあまりよく分からない方は２人１組になって、トーナメント方式で行いました。

どこにコマを置いたら勝てるのか２人で相談しながら決めたり、１人で真剣に考えたり、見ている人も小さな声で「あそこに置けるよね。」と言ってヒントを出してくれていました。皆様、真剣に最後まで頑張ってくれました。

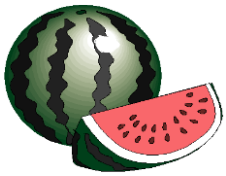
優勝が決まった瞬間、２人で両手を合わせて大喜びしていたのが印象的でした。

## 《７月の企画／七夕飾り作り》

７月の企画として『七夕飾り作り』を行いました。短冊にはそれぞれ願い事を書いて頂き、笹に飾り付けました。デイルーム前の廊下の壁には、折り紙で織姫と彦星を折って頂いた物を展示しました。

織姫と彦星は、それぞれ好みの柄の折り紙を選んで頂き、帯や台紙の色も、着物の柄に合う色を選んで貰いました。少し細かな作業もありましたが、職員の説明を聞きながら丁寧に作ってくれました。

顔の表情もそれぞれ個性が出ていて、素晴らしい作品になったと思います。



## 《看護師より／便秘予防》

便秘には、食事・睡眠・運動・ストレス等が関係していると言われています。
食事は３食摂り、腸のリズムを整えましょう。朝食を抜く人も居ますが、毎食しっかり食べる事が大切です。
水分、食物繊維をしっかり摂る習慣をつけましょう。起床時にコップ１杯、食後に１杯の水やお茶もおすすめです。
納豆、甘酒、ヨーグルト等も腸内環境を整えるのによく知られている食品です。
また、１日に６～７時間の睡眠で体調を整えましょう。ウォーキング、水泳、筋力トレーニング等を週に２～３日、無理のない程度に行い、身体を動かす習慣もつくと良いですね。
最後に、便意がある時には我慢せず、トイレに行くように心掛けましょう。