

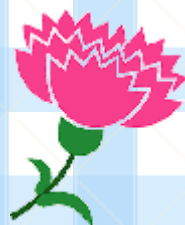
あかねにゅーす

2018年

5月号

デイサービス
センター

あかねの里



5月の予定♪

18日 ギター

5/7・21日 アコーディオン

未定 懐かしバンド

未定 似顔絵イラスト

麗らかなそよ風が気持ちいいです

4月は、まだまだ気温の低い日もありましたが、春らしい良いお天気の日、十三峠までドライブに出かけました。山の上は、まだ八重桜が咲いていてウグイスの声も聞こえ、春をたくさん感じることができました。

また、おおてまりやつつじ、おだまき、ラナンキュラスなどの珍しいお花をボランティアさんからいただいたので、あかねのお庭のかわいいお花を合わせて、お花が大好きな方にお願ひして、小さな花瓶に生けて頂きました。テーブルや洗面所が華やかに春らしくなりました。

花より団子という方には、手作りパフェでお楽しみいただきました。苺とぶどうの甘酸っぱい味に生クリームが最高でしたね。

レクリエーションでは定番の百人一首やテーブルホッケー、トランプも盛り上がります。「ババぬき」ではよく動くババに、最期の2人になってもババが行ったり来たり…ハラハラドキドキでとても楽しいです。勝っても負けても大笑いのあかねです。5月も賑やかに過ごしましょう。

(廣岡)

花粉症？

インフルエンザの時期が過ぎほっとしていたら、風邪気味の理由でお休みの方が、何人かおられました。

熱はほとんどなく、鼻水や咳の症状で、花粉症かな？とも思ったのですが、
「花粉症？そんなのなったことない！」と、皆さん仰るので、風邪だったのでしょう。

筋肉の衰えを話したことがありますが、「呼吸」をするのも筋肉です。ということは、年と共に少しずつ衰えているので、そこに鼻水で通りが悪くなり、咳で思いがけない力を使ったりすると、軽い風邪と思う以上にご本人はしんどかったことと思います。

咳やくしゃみで肋骨骨折を起こしてしまう高齢者もおられるくらいなので、侮れません。肩を中心に腕を回す(無理ない範囲で!)、深呼吸や、腕を上にも背伸びをするなど、日頃から呼吸をする「筋肉」を鍛えて(?)おきましょう。声を出して歌を歌うことや、あかねの里お得意の「大笑い」も、呼吸の筋肉を鍛えます。

あの症状は花粉症だった？と今でも思っているのですが…(疑ってすみません!)つらい咳や鼻水も、皆さんスッキリと治り、爽やかに5月を迎えられ、良かった、良かった(^^)。

～看護部(岡田)～

