あかねにゅーす

２０２０．１１月
デイサービスセンター
あかねの里
http://www.3533house.cor

１１月の予定♪♪♪

懐かしバンド　未定
ギター　　未定
似顔絵　　未定

風立ちぬ～♪今は秋～♪

金木犀の香りがどこからか風に乗って漂い
過ごしやすい季節となりました。
　今月は特にスポーツの秋ということで皆さんに運動会の思い出について伺いました。「走るのが得意だったよ。」「リレーの選手だったのよ。」「いや、運動会はあまり好きではなかったわ。」と、それぞれの思い出を教えてくださいました。
そこで、皆で楽しめる玉入れや、物送りリレー、輪投げ、ボール回しなど賑やかなひと時を過ごしました。「手が痛い。」「私、ようせんわ。」と遠慮がちだった方々も、いつのまにか笑顔で参加されていました。うまくいってもいかなくても真剣で一生懸命で面白く、楽しい時間でした。
　また、食欲の秋ともいわれますね。
「美味しいものが食べたい。」という話になり、サンマや松茸、焼き芋や栗、柿やおはぎなど次々と食べ物談義に花が咲きました。これから一日一日と寒暖差が大きく体調を崩しやすい頃でもあります。体調を見ながら紅葉を見に出掛けたり体を動かして美味しいものをいただき、楽しくて気持ちいい時間を過ごしたいですね。
（武末）

秋の夜長☆心地よい眠りの為に…。

　一年で最も長くなる秋の夜。
　秋は日の出から日の入りまでの時間が四季の中で一番短くなり夜の時間が一番長い季節です。特に秋分の日を過ぎた頃からは　だんだんと夜が長くなっていくのが感じられるため「秋の夜長」という言葉が使われるようになりました。
　夜が長いといっても夜更かしを楽しみましょう。ということではありません。季節によって私達の睡眠時間は変化していきます。秋に睡眠時間が長くなるのは自然なことです。本来の身体のリズムに従って、夏よりも少し長めに睡眠時間を取るように意識してみることが、この季節を健やかに過ごす秘訣です。
　また、良い睡眠のために効果的なのが入浴です。夏はシャワー浴で済ませていたという方も、お湯に浸かることで、手足が温まり放熱が活発になり、スムーズな入眠を誘います。
　日の出が遅くなることで体内時計の乱れから生活が夜型になるのを防ぐためには午前中に明るい青空を見るよ

うにするのも良いでしょう。活動と睡眠メリハリのある生活を心掛けたいものです。　　（看護部　八瀬）