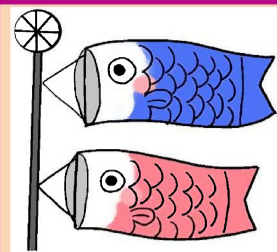
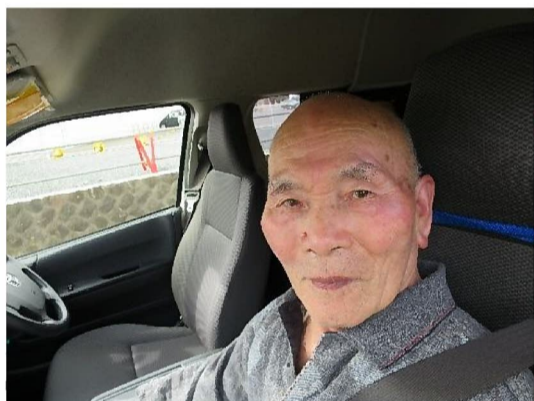




お花見に行ってきました



めいあい新聞

5月号

No.267

2019年

4月24日

平成の終わりを惜しむかのように、名残り雪が降り続いた四月。ようやく春らしい暖かさを
見せ、まるで令和の始まりを歓迎するかのよう
に感じられますね。

四月十七日〜二十三日はお花見ドライブへ
行きました。今年も磐井川の堤防沿い→中尊寺
→遊水地公園とまわりました。どの桜も大変綺
麗に咲き誇っており、その様子にどの方も「き
れいだねえ」「見事だよね」「迷ったけど来てみ
て本当に良かった！」と喜びの声をあげていま
した。やはり桜は日本人の心

お花見の次の週にはなりましたが、お団子も
食べ、多くの方から「美味しいねえ」との声も！
嬉しかったです。

春になって暖かくもなり、冬に比べ笑顔や元
気に体を動かす姿など多く見られるようにな
ったと思います。デイサービスでも自宅でも、
皆さん元気に過ごして頂けるよう、今年度も職
員一同頑張っていきたいと思えます。よろしく
お願いします！

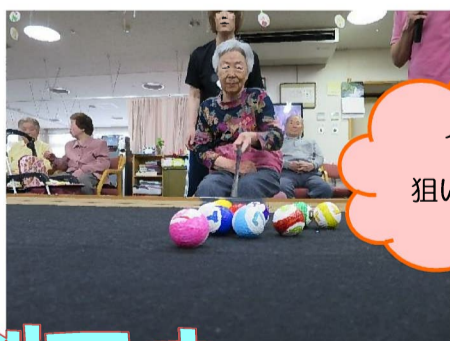
写真フレーム作り

作品作りで写真フレームを作りました。指先を使うので、始めにグーパー運動や指折りなどの体操を行ない、作業に移りました。集中し、考え、指先を動かす作品作りは脳の体操にも繋がります。これからも楽しみながら脳を活性化できるよう、お互いに頑張っていきましょう！



ビリヤード

全体活動でビリヤードを行ないました。球にある数字が点数になるので、どの方も集中！応援したりされたり、全員で盛り上がりました。集中することで脳の体操に、球を打つことで腕の体操にもなりました。



日常

明生園デイでの日常を少しお見せします！



昼食

これからも仲良くしようね♡



指の体操！

水分補給について…

「高齢者はこまめに水分を摂るように！」とよく言われますが、それは何故なのでしょう…？

加齢と共にみられる3つの変化

- 1、 水分を蓄えるための筋肉が減少し、体内の水分量が少なくなる。
 - 2、 身体感覚が鈍くなり、のどの渇きも感じにくく、水分が必要でも本人が気づかない。
- 水分調節において重要な腎臓の機能が低下、老廃物を排出するための尿量が多くなる。



のどが渇いた時には既に脱水症状というケースも。

悪化すると意識レベルが低下し、昏睡状態、万が一の状態に至ることもあります！！

脱水症状にならないためには…

- ・ 定期的に水分を摂る必要がある！
- ・ 負担が少なく、身体の隅々までスムーズに水分が行き渡る飲料を選ぶ！（スポーツ飲料類を薄めたり、カロリーオフや糖分ゼロの商品など）

では…どんな点に注意すればよいでしょう…？

- ◆ 食事以外でもより多くの水分を摂取しましょう
- ◆ こまめに 何度も補給しましょう
- ◆ 誤嚥に気を付けて水分補給しましょう



これからの季節、気温が上がりどんどん暑くなってきます。それに伴い、熱中症などの危険性も高くなってきます！

「トイレ通いが大変だから…」 「万が一のことがあったらと不安で…」 等の声もよく聞かれます。

そのお気持ち、大変よくわかります…。しかし、皆さまの体のためにも、ぜひ積極的に水分を摂ってほしいと思いま

す！！今年の夏も皆さん健康で・元気に・楽しく過ごして頂けるよう、是非こまめな水分補給を心掛けていきましょう(^)



5月誕生者紹介



火曜日利用者

小岩 トラミ 様 105歳

木曜日利用者

菊地 昌子 様 85歳

水曜日利用者

佐々木 トヨミ 様 99歳

日曜日利用者

千葉 イヨ子 様 87歳

🎉 **おめでとうございます!** 🎉

～5月の予定～

日	月	火	水	木	金	土
			1 シアター 	2	3	4
5 	6	7	8 	9 床屋 レオン	10 床屋 レオン	11 床屋 レオン
12 	13 運動会練習 床屋 小野寺	14 床屋 小野寺	15 床屋 小野寺	16	17	18 
19 	20	21	22	23	24	25
26 	27	28	29	30	31	

編集後記

平成が終わりを迎
え、いよいよ新元号
【令和】の誕生で
す！ 気づけば昭
和・平成・令和と三時
代を（或いは大正含
め四時代を）生きて
いるのだなあと思う
となんだか感慨深い
ものがあります。

年号が変わった目
出度い年。皆様も何
かに挑戦してみるの
はいかががでしょ
うか？ 始めた際にはど
んなことをしたかな
ど、私にも教えてく
ださいね♥

(M・S)