

過ぎし難い梅雨が明ければ、いよいよ夏本番です。これからは熱中症や夏バテが怖い時期になります。バランスの取れた食事・適度な運動・十分な睡眠を心掛けましょう。夏の花と言えば、「朝顔」を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。朝顔の種には下剤・利尿の作用があることから、薬用植物として漢方薬に使用されています。そんな朝顔ですが、実は「ヒルガオ科サツマイモ属」の植物だそうです。デイケアの屋上にも綺麗に咲いていますので、皆様で観察しましょう。



小集団外出プログラム

2回/年、小集団で外出プログラムを行っています。今回も、カラオケ・ドライブ・買い物・外食の中から行先を選択して参加していただきました。デイケアへ帰ってこられた利用者様の生き生きとした表情が印象的で、外出先で旧友と涙の再会をされた方もおられました。次回は秋に計画しています。普段のリハビリでしっかりと体力をつけ、元気に参加してください。行きたいところを決めるのは利用者様です！！



集団レクリエーション

レクリエーションでは、ゲーム等を通じて様々な身体の部位を動かすことができます。運動能力・体力の維持向上だけでなく、心身のリフレッシュにも繋がります。皆様に、審判・得点・応援係を担当していただくことで、利用者様同士の交流も増えました。利用者様からのリクエストもお待ちしています！



<デイケアでのひとコマ>

1人ずつご自分で抹茶を点てていただきました。初めて挑戦された方も「おいしいね」と喜んでおられました。昔、茶道を習われていた方に作法を教えたことはスタッフにとっても貴重な経験となりました。琴の音とおいしい抹茶に癒された二日間でした。

茶話会



どの色にしようかな～



綺麗なネックレスが出来ました

ビーズアート

新しい活動としてビーズアートサークルを始めました。ネックレス・指輪・ブレスレットなどを作っています。細かく根気のいる作業ですが、完成品を身に付けた時の嬉しさは別格です。男性利用者様のご参加もお待ちしております。奥様へのプレゼント作りにもいかがでしょうか。

～お知らせ～

デイケア職員が各地域のサロンや行事で「健康に関する体操や講習」を行います。ボランティアで実施しますので、いつでも声をかけてください。(園山)

<編集者後記>

家庭菜園のミニトマトの苗が大きくなりました。赤い実が増える度に「母ちゃん、トマトあるよー！」と息子が教えてくれるので一緒に収穫しています。母から「あなたは花を枯らすのが本当に上手よね」と言われ続けてきた私。最近は皆様にアドバイスをいただき、花や野菜のお手入れの仕方が少しずつ分かってきました。今年は紫陽花の挿し木にも挑戦しました。今のところは新芽も出て順調に育っています。我が家の「スパルタ菜園」に紫陽花が咲く日は来るのでしょうか…。