

ひまわり

第160号

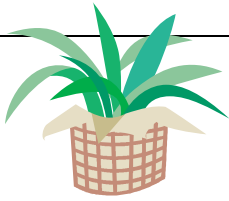
平成22年 7月1日発行

ケアハウスゆうあい

編集責任者 竹田好子

発行責任者 平尾修一

HP:<http://yuai-fukusi.net/carehouse/>



『 土に親しむ 』

年齢と共に、厳しい季節はどうも苦手になってきました。ですから冬が特に苦手です。外は寒いし、インフルエンザは流行するし、道路はすべるし等々です。

やっぱり春から夏にかけてが一番いいなあと同時に、花の季節が待ち遠しくなりました。これも年齢のせいかと考えます。そんなことで、今年は何んだか気温も高くないので、ケアハウスの桜はどうなるんだろうと心配していました。

でも、例年より遅くはなりましたが、そめい吉野、八重、しだれと順々に満開となり私たち、施設を訪れる人たちを楽しませてくれました。

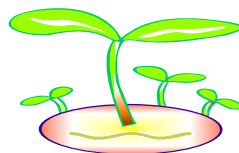
さてこれからは、ケアハウスの花壇がいよいよ本番ですね。入居されている皆さんが、それぞれ工夫して色とりどりの花が植えられています、見る人にとっても安らぎを与えてくれるのです。

人間、年をとるとだれもが自然とのふれあいを望むようになります。よく定年後は田舎にひっこんで農業をすることが最高だという人も増えています。実際テレビや本などでもそういった人生を過ごしている人々を紹介しています。

でも、よほど恵まれたひと(健康・経済的)でないかぎり実現はむずかしいのです。たしかに一つの充実した人生の過ごし方には違いないのですが、だれもができることではありません。

ケアハウスでの生活は、ともすれば単調で刺激のない生活になりがちです。要は過ごし方をどう工夫するかですよね。小さな花壇を自分好みで植物を育ててみるのも土に親しむためのよい機会になります。農業をやるといっても色々な方法があります。

とにかく、ぼんやりと毎日をやり過ごすのではなく、たとえ小さなことでも自然を相手に、草花を相手に土と親しむことで一つの充実した人生の過ごし方になるのではないかと思います。

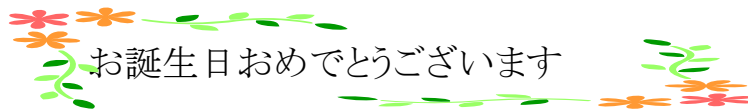


施設長 平尾 修一



= 7月の目標 =

- 水分をしっかり摂り、夏の暑さを乗りきりましょう。
- 交通事故に気をつけながら散歩を楽しみましょう。



お誕生日おめでとうございます



ケアハウスでは7月に6名の方が誕生日を迎えられています。



= 7月の予定 =

- | | | | | |
|--------|--------------|--------|---------------|-----------|
| 2日(金) | 懇話会 | 13:00~ | 21日(水) | ショッピング |
| 3日(土) | 友愛喫茶 | 14:00~ | 27日(火) | レクリエーション |
| 7日(水) | 誕生会 | 14:30~ | 29日(木) | 食堂清掃日 |
| 9日(金) | 講話会・茶話会 | 13:00~ | 30日(金) | 電気メーター検針日 |
| 14日(水) | 野外遠足 (えこりん村) | | 13日(火)・27日(火) | 床屋 |
| 15日(木) | 銀行来居日 | 9:30まで | | |
| 18日(日) | ふれあい広場 | | | |

夏ば注意

【 健康について一口メモ 】 夏の敵「脱水」にご用心！

私たちのからだの約60%が水分です。なんらかの原因で水分が不足した状態を「脱水」といいます。「脱水」は気温の高い夏に多く、中でも乳幼児や高齢者に多くみられます。

高齢者では元々蓄えられる水分量が少なく、また腎臓機能の低下、のどの渇きに気づかない、トイレが近くなることを理由に水分を控えたりする傾向があるため、「脱水」を起こしやすい状態となってしまいます。

「脱水」の典型的な症状は体重・尿量の減少、尿の色が濃い、元気がない、熱がある、ボーッとする、さらに症状が進むとうわごとを言ったり幻覚が出たりします。また水分が不足すると血液が濃くなり、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。

「脱水」の予防にはやはり水分をこまめに摂ることです。お茶・イオン飲料（ポカリスエットなど）ゼリー・プリン・果物など1日1,000~1,500mlの水分補給を心がけましょう。

食事のときだけではなく、意識的に水分補給をすることが大切です。

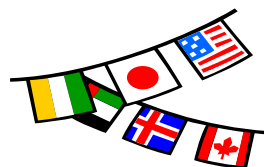


皆さん、汗をかいたら水分補給！暑い夏を元気にのりきりしましょうね！！

6月22日大運動会を行いました。

赤・白に分かれ白熱した戦いでした！！

落とさないように
渡してね！！



頑張って
入れてね！！

