ゆいまーる便り

デイサービス　ゆいまーる
〒179-0075　東京都練馬区高松3-22-10
TEL 03-3998-6066　FAX 03-3998-6067
http://www.day-yuima-ru.jp/
Email day-yuima-ru@jcom.home.ne.jp

第　45　号
令和元年8月26日

夏バテしていませんか？

夏の熱帯夜が続くと健康な方でも睡眠不足や食欲不振になりがち。まして、基礎体力や免疫力が低くなっている高齢者の場合は、夏バテの体調不良からそのまま衰弱してしまったり、持病を悪化させてしまうこともありますので特に夏バテ予防が大切になります。夏バテ予防の基本は、しっかり食べて、しっかり眠ることです。
食事は、味覚だけでなく、五感で食べるもの。たとえばニンニクを使った炒め物や砂糖醤油が焦げるにおいは、だれもが「おいしそう」と感じるもの。食欲がない時期は、あえて「におい」で誘ってみるのも一考。
さらに、夏ならひんやり冷やしたガラスの器や、一片のスイカをデザートとして用意し、あらかじめテーブルに出しておくことで、「目が欲しがる」効果を利用してもいいですね。

ゆいまーるでのご様子

高松小学校の子どもたちとふれあい

夏休みに入り、高松小学校の5年生が2週間にわたり、ボランティア体験で来てくれました。たて笛の演奏やサンバやソーラン節を見せてくれました。また、質問カードを使っていろいろなお話をしたり、一緒に体操や脳トレをしました。
子どもたちの元気な声があふれ、ご利用者の皆さまもとても楽しい時間を過ごすことができました。

コンサート

バイオリンやリコーダー、ピアノなど生の楽器の音色にうっとり！
優雅な時間を皆さん喜んでくださいました。

耳もみ体操は身体があったまり、調子が良くなるそうで、耳を一生懸命引っ張りました。

お願い！

薬の処方が変わった、新しい薬が増えたなどの変更点がありましたら、お薬手帳の確認をさせていただきたいと思います。
お手数ですがご持参くださいますよう、よろしくお願いいたします。

お誕生日おめでとうございます！

S・Yさん

大正生まれのSさん！94歳とは
思えないハツラツとしたご様子に私たちも
いつも元気をいただいています。
チャーミングな笑顔もとても素敵です♥

B・Rさん

6月 末から新しくゆいまーるに仲間入
りしてくださいました。いつも穏やかで、
物静かなBさんですが、時よりみせて
くださる笑顔にとても癒されています。

Y・Kさん

いつも穏やかで優しさあふれる
Yさん。明るい笑顔で私たちそして
周りの皆さまを和ませてくださいます。