



衣替えの季節になり、軽やかな服装に夏の訪れを感じられ、外で過ごす時間も楽しみになってきましたが、六月は梅雨の時期でもあり、肌寒い日もありますので、衣服の調整には十分お気を付け下さい。

さて、今月も5月に続き【お楽しみドライブ】を実施したいと思います。今回は庚申山方面へ紫陽花や深緑を眺めて楽しんで頂こうと考えています。雨の日もあるかもしれませんが、雨の景色も風情があって良いものです。是非楽しみにして頂いて下さい。

バラ園見学

5月16日～22日の間、高崎市木部にある木部バラ園にドライブへ出掛けて来ました。昨年出掛けた時よりも時期が良く、見頃を迎えた満開のバラが辺り一面に咲き誇っていました。

園内のバラを眺めながら、バラの甘い香りを楽しみ、利用者様からは「良い香りね♪色んな種類があって、本当に綺麗だね。」や「こんなに沢山のバラ初めて見たよ。優雅な気分になるね♪」との声も聞かれ、とても喜んで下さいました。



大正琴ボランティア

5月20日(火)に大正琴振興会上毛支部の演奏ボランティア4名の方が、懐かしい歌謡曲を中心に全11曲を演奏して下さいました。持参して頂いた歌詞カードを見ながら、参加者全員で演奏に合わせて大きな声で歌いました。途中、演奏を聴きながら「感動して涙が出ちゃった。」と涙ぐむ方もいて、思い思いに楽しまれている様子でした。演奏して下さいました方々に「皆さんの大きな歌声に元気をもらえました。」「また呼んで下さいね。」との嬉しい感想も頂き、一緒に楽しい時間を過ごす事が出来ました。

お元気講座

脱水症対策について



ここ数年猛暑が続いています。そして毎年話題となるのが脱水症です。脱水症は夏の高温と湿気によって体内の水分が失われ、頭痛や吐き気、全身倦怠感さらに重度な症状になると意識障害を来す事もあります。

体内の水分のもっとも大きな貯蔵庫は筋肉であり、筋肉量の少ない小児や高齢者ほどこのリスクが高いとされています。脱水症対策として、「水を飲めばいい!」と思いがちですが水分だけでは不十分です。

脱水症とは水分と一緒にナトリウムイオンも失われていることであり、それが症状の増悪に繋がっています。さらに飲んだ水分を消化管から血液の中へ、さらに細胞の中へ運ばなければ症状の改善には繋がりません。運搬をスムーズに行う為には塩分と糖分がある一定の割合で水分に含まれている必要があるのです。

◎脱水症対策飲料、経口補水液の作り方

水 1ℓ (沸騰させて冷ましたもの) 砂糖 20~40g (大さじ4と1/2)
塩 3g (小さじ1/3) 果汁 適量 (レモンやグレープフルーツ、好きなジュース 100cc)
以上の材料を混ぜるだけです♪

一日に必要な水分摂取量は食事以外で約 1,500ml 以上です。排泄をコントロールする為に水分を控えたりせず、こまめに水分を摂りましょう。



季節の豆知識 「7色の虹」という素敵な非常識



◎虹は何色?

さて何色に見えますか? 「あっ、虹!」雨上がりの空に美しい虹を見つけて、感動した経験はありませんか? 写真や映像ではよく目にするけれど、本物にはそう簡単にお目にかかれないので、喜びもひとしおですね。ところで、虹は何色でしょう?

◎7色の虹は非常識!?

虹の色は、赤・橙・黄・緑・青・藍・紫の7色。これは日本の常識です。しかし、世界でそれは非常識なのをご存知でしょうか。アメリカやイギリスでは一般的に6色と言われていて、藍色を区別しないのです。ドイツではさらに橙色も区別せず5色となり、アフリカでは暖色と寒色のみ(あるいは明・暗など)で2色という部族もあります。

日本人の色に対する感性は実に繊細です。微妙な違いを的確にとらえて楽しもうとする日本人の感性が、虹を見つめるまなざしにも息づいているのでしょう。昔から7色という美意識を貫いてきた日本人は素敵だと思います。今度虹が出たら、よく眺めてみてください。7色に見えれば、あなたは繊細な感性の持ち主といえるでしょう。

5月の利用者様作品

鯉のぼり



6月行事日程

- 10日(火)・・・味わい御膳昼食
- 16日(月)・・・お誕生日昼食
- 13日~19日・・・ドライブレク(紫陽花、深緑)
- 19日(木)・・・尺八演奏ボランティア
- 19日~25日・・・理美容
- 23日~28日・・・まほろば温泉
- 25日(水)・・・手作りおやつ(創作和菓子)
- 27日(金)・・・駅弁昼食
(名古屋駅 味噌カツ弁当)