



故郷の風景～幻想的な蛍の光～

毎年 6 月上旬となれば、水辺や木陰のある場所では幻想的に光る蛍が飛び交い出します。私たちの故郷・伊賀ではまだまだ自然が豊かで蛍を見ることができます。青山の種生地区、阿山の鞆田地区では鑑賞会を開くこともあるそうです。当センターの脇には水路が流れており、最近はずっかり数を減らしましたが、気象条件等が揃えば見られることもあります。下記のような条件の日は、蛍の光を楽しませてはいかがでしょうか。



【蛍が飛びやすい条件】

- ・風が無い
- ・湿度と気温が高い
- ・雨が降っていない
- ・外灯や月明かりがなく、曇っている



【なしのき喫茶でゆっくりカフェタイム】

当センターではケーキ等を手作りし、数種類の飲み物等ご利用者に選んでいただきながら、ゆっくりとしたカフェタイムを楽しんでいただくなしのき喫茶があります。

ぜひ、当センターから見えるのどかな田園風景を眺めながら、ゆったりとした時間を味わっていただけたらと思います。



みんなの鯉のぼり

デイサービスセンターなしのきでは、毎月制作活動を行ない、ご利用者の得技や趣味を活かしていただきながら、わいわい楽しく作品作りをしています。5 月は端午の節句にちなみ、鯉の形をした吊るし飾りを制作してもらいました。

みなさま思い思いの模様や彩りをつけ、風に舞う姿は、まるで大空に泳ぐ鯉のぼりのようでした。



母の日週間

～カーネーションゲーム～

5月5日～9日は、母の日に向けて、ご利用者と一緒にカーネーションゲームを行ないました。お母さんの思い出話で盛り上がりながら、手作りのカーネーションを団扇で飛ばし合う等楽しみました。



蒸し暑い梅雨を元気に過ごしましょう！！

梅雨の時期は低気圧や高温多湿、気温差等によって体調を崩しやすくなります。梅雨の時期に以下の点に注意して元気に乗り切りましょう！

1. 日中は暑く、熱中症の危険があるため、こまめに水分補給をしましょう。水だけでなく、塩分や砂糖を含んだ飲料水もおすすです。
2. 免疫力を高めるために、タンパク質豊富な食事を心がけていきましょう。
3. 食中毒が発生しやすい季節です。その対策として、
冷蔵庫での管理は、冷蔵で 5℃以下、冷凍で -15℃以下に保ちましょう。
加熱調理する場合は、食品を十分に加熱しましょう。（中心部が 75℃で 1 分以上の加熱）
調理する前に、しっかり手洗いや消毒を行ない、食中毒を予防しましょう。
常温で放置する時間は短く、なるべく早く食べるか、冷蔵庫での保存をしましょう。
4. お部屋の湿度が高いことも熱中症のリスクを高めます。エアコンや除湿器を活用しましょう。
5. 除湿や部屋の埃を清掃し、カビやダニの発生を防ぎましょう。
6. 憂うつや疲れを癒すためには軽い運動や入浴が効果的です。当センターでのお風呂でほっこり♪ スッキリ！ レクリエーションで体を動かしリフレッシュ！！

