

なしのきの夏 -夏祭りを開催-

各地で開催される夏祭りや、花火大会の賑やかな話題が聞こえる中、デイサービスセンターなしのきも、夏らしい雰囲気存分に楽しんでいただこうと、「夏祭り」を開催いたしました。「盆踊り」や「ビンゴゲーム」を実施し、みなさんと一緒に楽しみました。おやつの中には屋台の雰囲気を感じていただけるよう、「たこ焼き」や「たい焼き」を用意し、夏を味わっていただきました。



壁面飾り～思い思いの花火が満開です～

夏といえば「花火」を思い浮かべる方も多いと思います。三重県でも有名な花火大会が数多く開催されますが、その中の一つ「伊勢神宮奉納全国花火大会」は、全国の花火師が腕を競い合う競技花火大会としては、日本三大競技花火大会の一つに数えられています。

そこで、みなさんにも「思い思いの花火で夜空を彩っていただこう」と、花火の壁面飾りの制作に取り組んでいただきました。みなさんの作った色とりどりの花火が集まり、一斉に夜空を彩る迫力満点の壁面飾りが完成しました！！



スリットドラムで癒しのひととき

暑く、汗ばむ季節を、涼し気な音色で少しでも癒しを感じていただければと、「スリットドラム」の演奏を楽しんでいただきました。

スリットドラムとは、内部が空洞で表面にスリット（切れ込み）が入った打楽器で、叩くことで共鳴し美しい音色を生み出します。叩けば神秘的な音色が響き、直感的に鳴らすだけでも、とても楽しい楽器です。

みなさんからは、「なんだか不思議な音色だけど、心と体に染み渡るような気がする！」、「曲もわからず、夢中になって叩いているけど、心地よい気分になれるなあ」と好評でした。



健康ポイント＝季節の変わり目にご注意を＝

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、朝晩徐々に涼しくなり、お彼岸を過ぎる頃には、少しづつ秋の気配が深まることが予想されます。

この季節の変わり目は、体が気温差に追いつかず、自律神経が乱れやすくなります。また秋の乾燥した風は、のどや鼻の粘膜を傷つけやすく、鼻炎や喘息、風邪の原因となるため注意が必要です。

3つのポイント

◎こまめに水分を摂取し喉を潤しましょう。外出後や帰宅時のうがいも有効です。

◎栄養バランスの取れた食事を心がけ、早寝早起きで、体内時計と自律神経を整えましょう。

◎軽めの運動を日常に取り入れ、みなさんと会話を楽しんで、ストレスをため込まないよう過ごしましょう。