

楽楽館だより 第203号【令和6年5月度】

寒暖差が激しく、何を着たら良いか迷う日が続いていますね。気圧の変動もあり、体調不良を感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。このような時期は、身体から余分な水分を上手に排出すると、すっきりすることが多いそうです。まずは「食」！トマトやキュウリ、茄子といった代表的な夏野菜や、そら豆、枝豆、トウモロコシ等も利尿作用があり効果的。次に「入浴」！38度位のぬるめの湯にゆっくり浸かること。旬のお野菜を美味しく摂って、のんびりゆったりお風呂に入って、体内をスッキリさせていきましょう。さて、今月の楽楽館も元気いっぱいです。活動の一部をご紹介します。

◇～ 私のマスクどれだっけ？マスクの目印ストッパー作り ～◇



食事や水分補給の際にマスクを外すと、あれあれ？私のマスクはこれでよかったかしら？な～んて事がありますよね。楽楽館では外したマスクをティッシュでそっと包み、そこに目印を置きます。和菓子のような可愛い目印をみんなで作りました。

◇～ つつじ🌸&バラ🌹のドライブ ～◇

街中、綺麗に咲いた花々たちが迎えてくれています。お花見ドライブの企画が目白押し！今年は「おおたかの森」周辺のつつじの街路樹が見事に整備され絵画のように美しかったです。バラも所狭しと咲き誇り私たちの目を楽しませてくれました。



◇～ 癒し癒されコンサート ～◇



ピアノがお若い頃からの趣味で独学で学ばれたという方が、ボランティアとしていらしてくださり演奏してくださいました。なんとこの方、介護認定を受けられて介護サービスも利用されている方です。（ご本人様の了承を得てご紹介）介護を受ける側も、役割を持ち、誰かが喜んでくれる、そんな素敵な暮らし方が出来ると日常がキラキラしますね。

◇～ ミニゲームで熱戦～◇



ペットボトルや廃材を利用し、座りながら足先や指先を駆使するレースや昔懐かし「ドンジャラ」！お手本をお示しするスタッフが熱くなっています（笑）ささやかな景品が出るレースもあったとか。。。



◇～ スタッフ交流会 ～◇



楽楽館グループ5事業所全体で意見交換会の後、バーベキュー大会が開催されました。普段はなかなか会えない仲間たちとの交流は、有意義な楽しい時間となりました。より良いケアを目指して熱く語り合いました。

◇～ 今月のナイスショット ～◇

日々の積み重ねが大切。毎日午前中はしっかりと体を動かす体操の時間。楽しみながらご参加いただけるよう、スタッフも試行錯誤しております。「継続は力なり！」

