

令和 五年 五月

書 掛 田 初 美

発行元
播磨町
デイサービス
センター

お花見



今年、桜の開花が早かったですね。1日目満開を迎えて、2日目、3日目は花びらがヒラヒラと落ち、それもまた綺麗でした。お花見と言えば、タコなしたこ焼き！タコは入っていませんが7種類の具が入っています。(エビ、天かす、ねぎ、紅生姜、かつお、キャベツ、竹輪)え！そんなに入ってたんやね！とびっくりされる方もいました。皆さんが「いつも美味しい」と言って下さるので、私達も嬉しいです。美味しいたこ焼きを作るために、職員もしっかりと味見していますよ♪桜を見ながら歌を歌ったり体操をしたり、たこ焼き食べて、いつもと違う雰囲気楽しかったですね。

田中 麻衣



子どもの日 ケーキみやげに 急ぎ足
アザレアの つぼみふくらみ 春を待つ
鯉のぼり 子どもの成長 願いつつ T・O
初夏の庭草 引けど引けど
真っ赤なバラが 庭一面に咲く
子供達 皆集まりて 学校へ
新緑が 庭引き立て 此の上もなく K・S



4月生まれの方々



第46回 ふれあい書道展



書道展に出展し、高見さんが特別賞を、浦野さんが奨励賞を受賞されました。おめでとうございます!!
みなさんも次回はぜひチャレンジしてみてください。



心地よい眠りのために

「睡眠中に目が覚めて、その後、なかなか寝付くことができない」そんなお声をよく耳にします。高齢になると仕方のないことと、諦めている人もおられますが、放置するのは望ましくありません。

不眠の主な原因

- ・加齢に伴う生体リズムの変化
- ・トイレが近い
- ・足腰の痛み等
- ・薬の服用による不眠

不眠改善の鍵は

- ・就寝、2時間前までに食事を済ませる。
- ・起きている時間を増やしましょう。
- ・日中は、適度に体を動かし、肉体的にも精神的にも、適度に疲労することが深い睡眠を招きます。
- ・必要な栄養素を取り入れる

- 魚介類・鶏肉・卵・大豆・ごまなど、日々の食事の中に取り入れる。
- ・眠気がないのに、早い時刻から床に入るのはやめる。寝る直前までのテレビは控えましょう。お昼寝をするなら、午後3時までに20分から30分以内にしましょう。
- ・眠れないことを気にしすぎない。不安とストレスは遠ざけましょう。
- ・昼間の生活に支障がでたら早めに受診。

- 不眠はどのタイミングで治療すれば良いか、明確な線引きはできません。まずはかかりつけ医や専門とする病院に相談することも必要です。

デイサービスで簡単な運動をしたり、食事で栄養素を取り入れたり、ご高齢であっても無理なく、不眠を改善し良い睡眠をとっていただく事は、充分可能です。
自然な方法で不眠が改善できたら素敵ですね。

森井 理香

