

東大泉デイサービスだより

「ありのままのあなたを大切にします」

平成 29 年 7 月 247 号
発行 練馬区立東大泉デイサービスセンター
練馬区東大泉 5 丁目 15 番 2 号

あらためてデイをご利用の皆様をお願いしたいことがあるのですが、デイには特別な事情がない限り現金や貴重品を持参することや、またお客様同士で金品のやりとりは控えて頂いています。皆様に気持ち良くご利用頂くためにもぜひご協力をお願いいたします。



平成 29 年 7 月 1 日
所長 津上 敏明

ちょっと笑える話

長女(26)が出産後に里帰りし、久しぶりに家族がそろった。4人の子供を育てた私が泣いている 0 歳児を抱っこすると、ピタッと泣き止んだ。子供たちがすかさず「さすがお母さん、泣く子も黙る」と盛り上がっていた。

孫(3)が買ってもらったシール付の絵本を喜んで見せに来た。かわいらしいシールがいっぱいあったので「見せてな」と言うと「ばあちゃんの好きなものはないよ」の一言。食品などに貼られている「半額」のシールはないということらしい。

娘「トイレ行ってくる」
母「女の子なんだから、ちゃんと“お”を付けなさい」
娘「トイレ行ってくるお」
母「……」



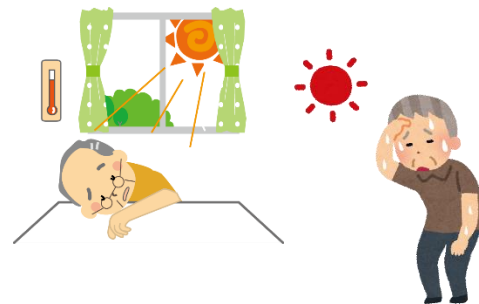
保健だより

熱中症・脱水の予防

熱中症は気温が高い場所や湿気が多い場所などに長時間いると起こることがあります。

大量に汗をかいているのに、水分補給ができなかったり、涼しい場所に移動できなったりする時に起こりやすいです。また高齢者は暑さや喉のかわきを感じにくいためエアコンなどを使用せず、水分補給も少ないと自宅でも熱中症になる場合があります。そのために熱中症のサインを知っておきましょう。

- ・口が強く渴く
- ・生あくびが頻発する
- ・身体がだるくなる



このような症状がでたら水やお茶ではなく塩分が入ったものを飲むようにしましょう。水 1000ml に塩 3g 砂糖 40g で経口補水液を作って飲むのがよいでしょう。

涼しい場所に移り、服は体を締め付けないものにし、風にあてたり氷などで冷やしましょう。重症の脱水は危険ですのですぐ救急病院で診て貰いましょう。

大泉保育園の子供たち

6月6日大泉保育園の子供たちが東大泉デイサービスセンターを訪問してくれました。子供たちと一緒に歌ったり、お遊戯したり…。子供たちの笑顔に皆様もとびっきりの笑顔になっていらっしやいました。全員の方の写真が載せられないのが残念です。



夏野菜の収穫

プランターに植えた夏野菜の発収穫をしました。

5月に皆様とオザキフラワーパークで購入した野菜たちです。



窓のそばで育てているので日々お客様からご指導いただき収穫を迎えることができました。小さな小さな実がどんどん大きくなる様子に驚嘆し、毎日の観察が楽しみです。収穫後、台風のような悪天候となってしまいましたが、雨が降り出す前のひと時に収穫でき良かったと思っています。

まだまだ次々と収穫を待っている野菜たちが控えております。収穫のタイミングが合いましたら、お声かけいたしますので、ぜひ収穫をお手伝いください。

お味は…。大切に飾っております…。



名句鑑賞

「渡りかけて藻の花のぞく流れかな」

芭蕉の弟子、凡兆の句です。小川にかかる小さな橋をわたりかけ、ふと藻の花が咲いているのに気づいて思わず覗いてみたという意です。

小さな白い裳の花に目をとめた心のゆらぎを正確に捉えています。可憐な藻の花を見逃さない凡兆の繊細な神経に驚くばかりです。

特に小川といわず流れといったところは小さな藻の花のゆらぎまで想像させる巧みさです。「下京や雪積む上の夜の雨」という句も有名です。



辛夷俳句会

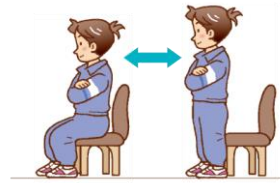
沖かけて去りゆく雁や夕茜
誰も来ぬ空を仰ぎて春連休
下萌や犬は堤を駈めぐり
武蔵野を風の抜けゆく臯月かな
板前は男前なり初鯉

英三
あい子
芳子
公紀
幸子



体力測定

6月8日～10日に体力測定を実施しました。今回体力測定前に自宅で行える体操（立ち座り編）というプリントを配布させていただきました。その結果、前回3月の頃の記録と比べると約半数の方の立ち座りが良くなっていました。自宅で行う体操が少し効果を出したのかもしれませんが、今後も体操を行い、体力低下を予防していきましょう。



編集後記

7月といえば七夕ですね。あちこちでお祭りがありますが、東大泉デイサービスセンターでも毎年願い事を書いて笹に飾ります。もともと七夕も子供の成長を願う節句の一つのようで短冊には習い事の上達や発展をお願いするようです。今まで知らずに願い事を書いていたので、今年はかなえられそうなことを書いてみようと思います。織姫と彦星のロマンチックなお話は有名ですが、天の川を実際の空で見たことのある方はどのぐらいいらっしゃるでしょうか。 天気がよければ、空を見上げて天の川を探してみたいです。

相談員 谷田部

