



なごみ つうしん

2020年

NO.86

みんなでLet'sテレビ体操！

梅雨とはいえ陽射しが強く照っている日もあり、日に日に夏らしくなってきましたが、その暑さで皆さん体調を崩されていませんか？

自宅にいる時も、暑さに慣れて冷房を消して過ごしてしまうと屋内でも熱中症なることがあります。これからの時期は特に空調管理には細心の注意を払いましょう。

さて、先月に入るまでは集団を避ける観点から、レクリエーションの内容をプリント系に限定しておりましたが、6月からは皆さんに少しでも体を動かしてもらい、良い刺激になればと考え、セラピストを筆頭に制作した「テレビ体操」を実施しました◎

テレビに映し出されたセラピストの指示に合わせて、イチ、ニツ！イチ、ニツ！と手足を動かす運動や上体を捻る運動など、座ってできる簡単な体操（15分程度）をしてもらいました。久しぶりの体を動かすレクリエーションだったこともあり、多くの入所者様が参加され、意欲的に取り組まれておられましたよ◎

徐々にではありますが、状況に応じて入所者様が楽しんでもらえるようなレクリエーションを導入していく意向となっておりますので、お楽しみに！



短冊の色によって意味って違うの？

昔から笹は神聖なものとされており、七夕に限らず様々な神事に使われてきました。その笹に願い事を書いた短冊を飾りお祈りするのですが、その短冊の色ごとに意味が込められているのをご存じでしょうか？

- 赤・・・人を敬う、両親や先祖に感謝する
- 青・・・思いやり、人を愛する
- 黄・・・友情を大切にし、約束を守る
- 白・・・規則を守る
- 紫・・・知識を得る

施設内にも、夏らしさを感じてもらえるように1階と3階にそれぞれ笹を設置し、入所者様が願い事を書いた短冊を七夕飾りと共に飾らせて頂いておりました。



7月のちょっとした話ネタ！白南風(しらはえ)って？

梅雨が終わった時期に、南東から吹く季節風のことを「白南風(しらはえ)」というそうです。白い雲がかかる空に吹く風は、梅雨明けの解放感・清涼感を感じさせる、とても明るく爽やかな夏の季語とされています。この時期を乗り越えた先には、必ず良い風が吹き込むはず！



医療法人河和会
大阪市東住吉区公園南矢田3-19-12
tel 06-6606-2211
http://psnagomi.com