

# いきいき ふじ便り

vol.53  
H29年7月発行  
ケアハウスふじの郷



お花見ツアー  
4月3日・4日



3日の昼食は  
お花見メニュー  
でした



毎年恒例のお花見に行ってきました。木曾川堤やフラワーパーク江南など桜の咲いている場所を車で回り、車内から桜を鑑賞しました。今年は138タワー周辺がちょうど見ごろでした。その影響で道が渋滞していましたが、おかげで堤防の桜並木を車内からじっくり観賞することが出来ました。



帰りに喫茶店でひと休み

## 職員紹介

### 栄養士 吉本貴子



こんにちは、栄養士の吉本貴子です。  
みなさまに喜んでいただけるお食事を提供できるよう、精いっぱい努めていきますのでよろしくお願いたします。

## 春のおでかけ行事

### 藤まつり

4月28日(金)に曼陀羅寺の藤まつりに行きました。今年はずっとより咲くのが遅かったようで、早咲きの藤が見ごろでした。牡丹の花もきれいに咲いていました。



### 介護予防ウォーキング

5月23日(火)に介護予防ウォーキングを開催しました。  
今回は扶桑緑地公園を散歩しました。木曾川が見えるウォーキングコースをゆっくりと散歩しました。皆さんそれぞれのペースで歩きながら景色を楽しみました。



### 今後の予定

- 7月 外食ツアー(味慎)、おもちゃ作り、折り紙クラブ、交通安全講習、じゃがいも餅作り、風鈴作り、夏祭り、ちぎり絵、歯の健康教室
- 8月 夕涼み会、ほのぼの会



健康コラム

## 脳に効くぬり絵

何度かブームになってる大人のぬり絵。やったことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。いくつになってもぬり絵は楽しいですね。今回は楽しいぬり絵の意外な効果をご紹介します！

### ぬり絵は脳を活性化させる！？

ぬり絵をすることで脳が適度に刺激されるという研究データがあるそうです。たとえば、後頭葉は下絵がどのような絵か認識する際に働き、側頭葉は過去に見た形や色を参考にしようと思いつく際に使われます。脳の様々な部分を使用するため、脳が活性化し、脳の老化を食い止める効果が期待できます。また、認知症の進行を抑える効果もあると言われています。



ぬり絵は空いた時間に手軽にできる場所もいいですね。さまざまな絵柄の大人向けぬり絵が書店で販売されています。好みの絵柄のものを見つけてぜひ挑戦してみてください。

## 今年の夏も熱中症に注意！

今年も暑い季節がやってきました！暑い時には熱中症に注意が必要です。特に高齢の方は熱中症になりやすいので、しっかり予防ができるように予防術をおさらいしておきましょう！！



### 高齢者の熱中症予防術

#### ◆部屋の室温&湿度をチェックする

高齢になると暑さ・寒さを感じにくくなります。体感にたよらず温度計や湿度計でこまめに確認し、風通しを良くしたりして室内の熱を逃がしましょう。

#### ◆暑さを避ける

「暑い」と思ったら、躊躇せず扇風機やエアコンを使うこと。保冷剤などで首・わきの下・脚の付け根などを冷やしたりするのも効果的です。

#### ◆水分補給を忘れずに

「のどが渴いた」と思った時には、すでに体は水分不足の状態です。のどが渴く前に定期的に少しずつ水分補給をしましょう。1日の水分量は1リットル程度が目安。

熱中症は気温が高い時にだけ起きるものではありません。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い、風が弱い、身体が暑さに慣れていない時には十分な注意が必要です。熱中症対策をしっかりして、今年の夏も元気に過ごしましょう！

## 4月



パステル画



ほのぼのの会  
牛乳パック積み



富美輔会さん  
踊りとカラオケ



こいのぼり  
置き物作り



折り紙クラブ

## 5月



田楽の日



フレンチトースト作り



オカリナ演奏



七夕飾り付け

## 6月

骨格ストレッチ体操



回転寿司

