つくしの郷からこんにちは
～7月号～

日を追うごとに日差しや気温が高くなり、夏本番を迎えました。今年は例年より気温が熱くなるそうです。熱中症や脱水症に気を付けてお過ごし下さい。

つくしの畑

先月から始めた畑ですが、早くもトマトと二十日大根を収穫しました！キュウリやインゲンも大きくなり「収穫が楽しみ♪」と水やりや草取りを利用者様と一緒に行っています！

雨飾り

昨年も制作しました、ミニ傘をつくりました。
意外にも、工程が多く「意外と難しいのね～」と皆さん大笑い！職員、ボランティアさんも一緒に制作し、可愛い傘ができました！

日常的な支援方法を紹介します！

☆昼夜逆転してしまい、夜に活動してしまっている…

認知症によって、体内時計が乱れてしまい、眠れなくなる、眠りが浅いなどの症状が原因となって、昼夜逆転が起きる事があります。

・昼夜逆転の予防や対策として、**日光に当たること**が１つ効果的な方法とされています。決まった時間にカーテンをあけ、日光を浴びることで、活動状態になったり、眠気がおさまったりすることもあります。

加えて、日中、制作や体操、脳トレ、運動などの**適度な活動**での、疲労が夜間、寝つきやすくなる効果があります。

多くの活動の中でも、今回は脳トレを紹介します！挑戦して見てください！

☆漢字組み合わせ

・例　月＋日＋日＝明日

１．刀+一+牛+止+角＝□□　　２．門+イ+日+中＝□□

☆トンチ文字

・例

⇐（転倒した虫）

答え.テントウムシ

１．

連絡事項

・第６回目の新型コロナウイルスのワクチン接種をされましたら、いつ頃打ったのか職員にお知らせください。

答え

☆漢字組み合わせクイズ　　☆トンチ文字

１．正解　２．仲間　　１．トナカイ

デイサービスセンター　つくしの郷

塩尻市広丘堅石 2150-2　電話:0263-54-0294

発行：令和　5年　7月　(担当:竹村)