

デイ タイム

No.1
2020年夏号

はじめて、創刊号です!

新聞部員自己紹介

この度、デイケアさあくるから新聞部を発足し、「デイタイム」を発刊する事になりました。楽しい新聞となるように部員一同頑張ります。

新聞部員が ①ペンネーム ②好きな食べ物 ③最後に一言 の質問に答えました!

①メイプル
②カレーライス、リンゴ
③私自身いつまで続けられるかわかりませんが、さあくるの皆さまに内容豊かな新聞をお届けできるよう頑張ります。

①クマえもん
②シャケ
③みんな、1回はクマ牧場に行こう

①ひいぼよ
②寿司(サーモン)
③不束者ですが、どうぞよろしくをお願いします。

①ケンちゃん
②タラコスパ
③みんなと一緒に頑張る
座右の銘は人生強気



①ハッカー
②焼肉
③頑張ります!

①第7艦隊司令部
②焼肉カルビ
③出来る限りのことは頑張ります。

①ジョー
②寿司、カレーライス、ナポリタン
③座右の銘は人生楽しく

①お花
②パスタ、じゃがいも
③初めてのことですが頑張ります!

健康コーナー

暑い日が続くなか皆さん体調はいかがでしょう。夏の時期は、脱水症状や熱中症を起こしやすいので、今回は効率のいい水分の取り方を調べてみました。

私たちの体は体重の60%を水(体液)が占めており、生命を維持するために1日あたり、2.5ℓ(成人男性)の水が必要です。

効率のいい水分の取り方は ①1回約200mlの水分を1日6~8回、一気に飲まずゆっくり飲む。 ②胃に負担がかからないよう、冷たすぎないものが理想。 ③水だけではなく塩飴や塩昆布で塩分を取る。 ④カフェインが含まれているものは飲みすぎに注意。

水分を摂取するタイミングは ①起床後と寝る前 ②食事中 ③入浴の前後 ④屋外での作業 ⑤スポーツ時 が理想的です。特にスポーツ中は熱中症にならないように注意してください(家の中でも注意)。これらのことを少しでも参考にさせていただいて、夏を乗り切りましょう!

記事担当: 第7艦隊司令部、メイプル

暇な時間の過ごし方

暇な時間がある時に、皆さんはどのように過ごしていますか。

記事担当者が主に行っていることを大まかに3つに分けました。

- ①自分でできること
 - ・家事 ・部屋の掃除 ・テレビを見る
 - ・ラジオを聴く ・CDで音楽を聴く
 - ・DVDで映画を見る ・読書 ・寝る
 - ・テレビやスマートフォンでゲームをする
- ②相手と一緒にいうこと
 - ・雑談 ・電話 ・メール
- ③外出時にできること
 - ・散歩 ・サイクリング ・喫茶店に行く
 - ・バス、車で出かける
 - ・ウィンドウショッピング

人によって、色々な過ごし方があると思います。困っている方は、ここに書かれていることを参考にしてみてください。

記事担当: ケンちゃん

デイケアさあくる紹介

デイケアさあくるでは、8月6日、7日にデイケア祭を実施しました。

今年は新型コロナウィルスの影響もあり、デイケアメンバー限定で行いました。

1日目の午前中はお祭りの雰囲気を感じるため、焼きそばや焼き鳥、フランクフルト、かき氷を作って食べました。



午後は輪投げを行いました。スタッフが持つ棒に輪を入れるのはとても難しかったですが、とても盛り上がりました!

2日目はレク委員を中心に、午前中はカラオケ大会、午後はビンゴ大会を行いました。



カラオケ大会では皆さん今まで練習してきた実力を発揮して熱唱していました♪

ビンゴ大会では“お米2kg”や“お菓子詰め合わせ”等の豪華景品が当たっているメンバーさんもおり、大変盛り上がりました!最後に手芸部からのプレゼントがあり、皆さんから素敵な笑顔がこぼれていました。

今年は例年と違いデイケアメンバーだけのデイケア祭でしたが、楽しく笑顔で締めくくることができました☆



記事担当: お花

イラスト、短歌・川柳
大募集!!!

デイタイムに皆さんの作品を掲載しませんか?
興味がある方は作品をデイケアさあくるまでお持ち下さい!

次回は

2020年12月

発行予定です

ボロト湖に
ピリカメノコの

姿有り

初夏に真白さ

鈴蘭の香が

蘭海人

抗ガン剤

投与続けて

早二年

下弦の月に

空かなさを知り

蘭海人

泥沼の

蓮華の如く

皆も咲く

病のりこえ

コロナのりこえ

桂ちゃん

鳴かぬ声

寒空眺め

待ち遠し

ギラつく日々

こがれし初夏

愚功