

短時間の昼寝は有効

夏は寝苦しく、睡眠不足に陥りがちです。生活のリズムを崩さない範囲で、短い時間(30分程度)の昼寝をおすすめします。



●高齢者にとって気をつける点

夏はさまざまな催しが待っている季節。夏休みやお盆などで、来客が多くなったり、お祭りなどの行事に出かけるようなこともあるでしょう。そんなときでも、夏に入る前から作った生活リズムを崩さないように心がけることが大切です。リズムを崩してしまうことが、やがて夏バテなどのように体調を崩す原因になります。

近頃の楽笑庵



春祭り (^o^)J
毎年恒例で楽笑庵前に寄って待機中。利用者さんは少なかったのですが、ご近所の方も来られ一緒に談話されました☆
血が騒いでいるようです(笑)



さて、五月に入り端午の節句(^o^)J
みんなでカブトをかぶり、記念撮影☆「恥ずかしいわあ」と言いながらも、本当にいいお顔でした。



↓コチラはおやつレクリエーションの様子です。皆さんヨダレが出かかっていますよ(笑)



撮影料は高いよ～(笑)



思い出したで～！！



考え中・・・

