

令和5年10月10日発

## 秋は睡眠リセットの季節 生活と環境の改善で

### 「快適な」おむり」を手にいれましょう。



年齢とともに睡眠は変化します。健康な高齢者の方でもしだいに睡眠は浅くなります。これからの季節、寝苦しかった夏の夜から快適な秋の夜長へと変わり生活習慣や就寝環境を見直すチャンスです。

### 快適な「おむり」のためのポイント

- ☆起床時間を一定にして、朝日をしっかりと浴びましょう。睡眠のリズムを整えるために、毎日同じ時刻に起床し規則正しく三度の食事を摂るよう心がけましょう。
- ☆日中眠くないのにベッドを使うのはやめましょう。「やることがないから寝床に入る。」ことはやめましょう。

☆就寝環境を整えましょう。

室温を適温にし、部屋の照明は暗めにします。寝具は適度に固いものを選びましょう。

### 明日がステキな一日になりますように



### ひじり『自由句』

#### 一番風呂

秋を知らせる

すきま風 N

#### 水のような

空気なりけり

デイの春 H

しわもある

白髪もある

なーんもある

金がない T子

おれはズーっと

座布団だ K



#### その昔

耳を落とし

てきてしまふ

拾った年が

重なって

損得なし

K子

### ギャラリーひじり



釣れた！「運動会」の魚つり

中学生との楽しい交流会で「わっこずもう」仲良くがんばる



美しいハンドベルの響きにみんなうっとり♡



### 行事変更のお知らせ

年間計画で予定しておりました「紅葉ドライブ」ですが、今年の猛暑で紅葉シーズンの遅れが見込まれるため、外出計画を立てることが難しい状況となりました。

その代わりにデイサービスで「芸術の秋」を楽しんでいただける行事を計画しました。十月は「おみ図書館のお話会」、十一月は「ハンドベル」「舞踊」そして利用者の皆さんと楽しむ「音楽会」と芸術の秋を満喫していただけたらと思います。

### お知らせ

滝沢聖月穂看護師が十月末で退職いたします、お世話になりました。

滝沢から皆様へごあいさつです。

二年半の間、皆様とギュツ！

と充実して楽しい時を過ごさせていただきました。ありがとうございました。また、どこかで見かけたら声を掛けてくださいね。



急に気温が下がり、涼しいを通り越し朝晩は寒さを感じます。皆様くれぐれも体調に気を付けお元気で過ごしてください。デイサービスセンター

ひじり職員一同