

さいわいデイだより 7月号

社会福祉法人 川崎市幸区社会福祉協議会さいわいデイサービスセンター
【指定介護保険事業所番号:1475100879】
〒212-0023 川崎市幸区戸手本町1-11-5 川崎市さいわい健康福祉プラザ内
電話：044-541-8245 FAX：044-556-5577
【編集人 土谷 憲司】

早いものでもう7月。

今年は5月にテイの室内で「蚊」を見かけました。

庭ではアゲハの幼虫が、せっせと柑橘類の新芽を食べており…
小さな生命から「弱肉(草)強食」？を感じるこの頃です。

7月の第3月曜日、7月18日は海の日♪

諸外国にはない、海に囲まれた日本ならではの祝日です。

祝日法の改正（ハッピーマンデー制度：3連休）により、「その記念日を祝い、感謝する」祝日の本来の意味が曖昧となり単なる休日化していることから、従来の7月20日に固定すべき…の声があるそうですね。

せっかくの祝日。忙しい日本人にはレジャーも休息も大切！切実です！！
自然に恵まれた日本ならではの環境に感謝する特別な日として、各地で開催される行事やイベントを楽しみながら、日本の四季に感謝し、夏を堪能する祝日にしたいですね。（外国の方に伝えたい場合は「Marine Day」と言うそうです）

夏（＝夏休み）の行事といえば…昔なつかしいラジオ体操。
健康増進を目的に、1928年郵便局の簡易保険サービスの一つとして作られた国民健康体操。最初の夏休みラジオ体操は東京都千代田区の佐久間公園と言われ、付近の交番の巡査が始めたそうです。発祥の地の記念碑もありますが都内の他の公園にも記念碑があり…はつきりとはしないようです。
ちなみに、ラジオ体操第一は老若男女問わず誰にでもできるものとして作られ、第二は筋力や関節の強化をポイントに職場向けに作られたそうです。実は、複雑な動きの第三、アクロバット系の第四も存在し、最近、注目されています。

また近年、夏休みに毎日行わない理由は「子どもたちが塾や習い事で忙しく、朝起きられない」「お盆は人がいないので集まらない」「保護者が参加しない」「騒音」などが主なものだとか。

毎日もらうハンコ、参加賞の楽しみや長期休み中の規則正しい生活に役立っていたように思いますが、良きにせよ悪しきにせよ 時代の変化ですね。

さいわいデイサービスセンターは祝日も通常営業しております。

祝日のみのボランティア、施設見学大歓迎です♪

◆◇ 季節柄、みなさま どうぞお身体ご自愛ください。 ◆◇

デイスタッフの つぶやき

寝苦しい、眠れない夜に…

な～んとなく眠れない夜に昔、羊を数えてイラっとした経験はありませんか？
1匹づつイメージしながら数えていくと、あら不思議！目がパッチリ♪
間違えないように指をおったり、羊が増えていくことで、かえって頭が冴える。

調べてみると…

「羊が一匹、羊が二匹～」 どうやら日本語では効果がないようです。

この習慣はもともと英語で「one sheep, two sheep」の「sheep (羊)」の「シー」という音を繰り返すことでの効果と言われたり、「sleep (眠る、寝る)」と発音が似ているので、繰り返すことで「眠れ、眠れ」と呪文をかけているという説があるのをご存知でしたか？ (知らず知らずの腹式呼吸の効果もある?)

どちらにせよ、何匹数えても眠れない理由が分かりちよっとすっきりしました。

《さいわいデイからのお知らせ》

① 室内温度設定について

室内外の温度差、熱中症等を考え、室内は26～28度設定となります。
個々の体感温度に合わせることは難しいため、夏場の室内での適温とされる温度に設定させていただきたいと思っております。
寒いと思われる方は、お手数ですが上着などで調整をお願いします。



② 夏休みボランティア、さいわいデイ応援団、大歓迎！月間について

夏休みや祝日を使った、ちょこっとボランティア《ちょこボラ》大募集！
単発、連続、半日のお手伝い、部活や習い事の友だちとの「ちょこっと発表会」などできる事で、できる時に、できる人との活動の場として…笑顔の提供をお願いします。
経験、特技は問いません。「やってみようかな？」の第一歩を さいわいデイで是非 !!

6月の風景



↑ムードメーカー Oさんと談笑

↑草花や果実の先生、園芸ボランティアのNさん

和やかで 楽しい時間を過ごしていただけるよう 工夫しています。

【問い合わせ】さいわいデイサービスセンター 541-8245 (月～金 8:30～17:30)