



なごなるの家だより

第3号 (2010年9月)

記録的な猛暑がまだ続いていますが、みなさま、いかがお過ごしでしょうか。
なごなるの家は利用者さんたちの明るい笑顔がいっぱいです。
夏バテ気味の方、元気をもらいたい方、どうぞお気軽にお立ち寄りください。



8月20日に立山山麓のひまわりを見に行きました。

7・8月トピックス

☆紙バッグ作り☆

遊びに来てくださった方から、折り紙で作るバッグの作り方を教えていただきました。



☆笑顔製作所・中間発表会☆

国立富山高等専門学校ESD授業の中間発表会(7月5日)で、なごなるの家のための「車椅子用傘の開発ポスターと模型の展示」がありました。



☆七夕飾り☆

玄関先にみんなの願い事を短冊に託した七夕飾りを飾りました。



☆新車を購入しました☆

なごなるの家のオープン時に、いろいろな方からいただいた御厚志で、8月に新車を購入しました。助手席が電動で動くので、座ったまま乗り降りできます。これで送迎車3台になりました。



乗り降りラクラクで一す

脱水症を予防しましょう！

なごなるの家の看護師から、利用者の皆さんに、脱水症についてお話をさせていただきました。

<一日に必要な水分量は、どのくらいかご存知ですか？>

尿や便、汗や呼吸に含まれる水分量を入れると、1日2リットル以上の水分が必要です。食事で摂れる水分以外に、飲んで摂取する水分量の目安は、「体重×35ml」です。体重が50kgの人なら、
 $50\text{kg} \times 35\text{ml} = 1750\text{ml}$ です。

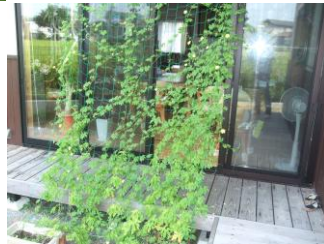
高齢になると、若い頃に比べて、のどが渴いたと感じにくくなっていたり、トイレを気にして水分を控える人もおられたりして、脱水症が起こりやすいのです。こまめな水分補給を心がけましょう。

なごなるの家の植物たち



フェンスのあちこちで、赤、青、紫、白の朝顔が咲きました。

ゴーヤでグリーンカーテンにしました。収穫したゴーヤも、おいしかったです。



玄関はいつも花盛り。支援者の方が届けてくださいます。感謝！

初めての畑の収穫はわずか。野菜作りはむずかしいですね。



☆☆☆どなたでも参加できます☆☆☆

☆ヨガセラピー教室☆

毎週水曜日午後2時～3時 講師：野飼ゆき子さん

利用者さん以外は参加費1回500円

ヨガセラピーとは伝統のヨーガに基づいたやさしいヨーガで心身のより健やかな状態を目指します。アーサナ（ポーズ）、呼吸法、瞑想法、リラクゼーション法などを取り入れながら行なっています。ヨーガが初めての方や体が硬い方にも安心して参加いただけます。

☆ナンバ式骨体操教室☆

第1・3金曜日（9月は3日・17日 10月は1日・15日）午後2時～3時

講師：浅井美栄子さん 利用者さん以外は参加費1回500円

日本古来の「捻らない」「うねらない」「踏ん張らない」動きを日常で簡単に実践できるプログラムにより身につけていきます。無理・無駄のない動きの中で、筋肉を傷めることなくバランスを調整し、その日、その時の体調で体と対話しながら痛みを伴わない気持ち良い動きを発見していきます。初めての方でも、無理なく参加していただけます。外反母趾にも効果があるそうです。

なごなるの家

住所：富山市山室293-5

電話：076(422)2341

H P：http://www8.plala.or.jp/nagonaru/

ブログ：http://pub.ne.jp/nagonaru/



利用者さんの膝でくつろぐ癒し担当スタッフのミー子です。