

来 演 行 事

播磨町デイサービスには多種多様なボランティアさんが訪問して下さっています。その中の一部ですが、ご紹介させて頂きます。

「ザ・たんぼぼ」さんの大正琴と民謡、「おやじの会」さんの囲碁・将棋・麻雀の相手、ことぶき大学さんのフォークダンスやコーラス、手品、紙芝居、朗読など多くのサークルさんに楽しませていただいています。

また、「はりま藤の会」さんの帯舞など、利用者さんが魅入る催しもあります。

最近では、「ら・マロン」さんのギターとマンドリンの演奏や「まゆみこ」さんの歌声を楽しみました。播磨町デイサービスは多くのボランティアさんに支えられています。

他にも、午前中の入浴後の利用者さん整髪や話し相手など、本当にお世話になっています。

この様に、たくさんの方のボランティアさんが新しい風を運んで下さる事が、利用者さんや職員の癒しとなり楽しみになっています。

中野 美江香



10月生まれの方々



イガイガと 親子で奮闘 栗拾い
早朝に 落葉踏みしめ ウォーキング
台風で おとされしリンゴ いたましく

O・T

帰りみち おでんの香り 急ぐ足
落葉たき 青春時代が なつかしきかな
寺の前 何時も落葉だく 小僧さん
子も孫も 雪見て急ぐ 冬支度

U・S

ワンポイントアドバイス 冬に欠かせないカイロ

朝晩冷え込む季節となりました。これからの寒さを乗り切るための必需品といえばカイロですね。今回はカイロについてのお話です。

寒いからといってカイロをたくさん貼れば良いというわけではありません。温まるのに効果的な場所を紹介いたします。貼る場所を選んで賢く温まらしましょう。

首 首を前に曲げた時に首と背中の中の骨が飛び出している

ところがあります。ここに貼ると全身がよく温められます。

背中 肩から背中にかけての筋肉が冷えると、血行が悪くなります。

肩甲骨の間に貼ります。背骨に沿って二枚並べて貼ってもいいです。

お腹 全身が冷えた時は、おへそより指二本下に貼ります。

そこには「元気に過ごせる魔法のツボ」があるそうです。

毎日温めることで常に体調が安定します。

腰・お尻 腰は冷えによって不調を感じやすいところです。

おへその真裏から指二本外側に左右二枚貼っても効果的です。

足 冷えやすい足の中でも特に温めたいのは指先です。

温めるには太い血管がある足首を温めるといいようです。

内くるぶしの後ろ、アキレス腱との間のくぼみに貼るといいです。

あと、カイロの使用で一番注意しないといけないのは**低温やけど**です。

温かくて心地よいと感じていても触れている時間や圧力によって皮膚が赤くなったり、水疱ができたりします。ひどい場合は皮膚細胞が壊死することもあるので大したことない、大丈夫と軽く考えず気を付けてください。

低温やけどの注意点は

- ① カイロを直接肌にあてない。必ず衣類の二、三枚上に貼る。
- ② カイロのあてる場所を圧迫しない。カイロを当てる部分にはベルトやサポーターはつけない。
- ③ 同じ場所に長時間カイロをあてない。
- ④ こたつや暖房器具使用時にカイロは使わない。

やけど以外で注意することは、使用済みのカイロはすぐにゴミ箱に捨てないでください。冷たくなったと思っても中身は温かい場合があります。使い方に注意して、効果的に温まり、これからやってくる寒い冬をうまく乗り切りましょう。



大西 直子

