

# 紫磨園在宅サービスセンターだより

平成20年 5月号

## 紫磨園桜



三寒四温の中、創立以来（平成元年）毎年私達を見守ってきてくれた紫磨園の桜（ソメイヨシノ）が今年も満開に咲き誇り、春の訪れを知らせてくれました。お天気の良い暖かい日には、歩行訓練を兼ねながら園の周囲を歩き、桜の下の椅子に座ってひと休み。満開の桜と春の穏やかな陽だまりに包まれ、ちよつとしたお花見を楽しみました。

舎人の親水公園沿いや朝夕の送迎バスでも

伊興の桜のトンネル、鹿浜の緑道など桜のきれいな名所を通り、春を満喫しました。来年も一緒に見にいきたいですね！



高齢になるとともに、体内水分が減少し、容易に脱水状態に陥りやすくなります。健康維持には、1日 1000cc程度の水分摂取が望ましいとされています。食事中や後、朝起きて、入浴後、夜寝る前など、少量多頻度（回数を増やしてこまめに少量ずつ）に意識して飲水を心がけましょう。

## 園長就任のご挨拶

皆さん、はじめまして。四月から、新たに紫磨園の施設長に就任しました樋口 勝美です。

年をとるとバランス感覚が鈍くなり、筋力が低下し、同じ運動をしていても若い時に比べ、疲労度が増すと、聖路加国際病院の日野原理事長は述べています。

また、骨の細胞やカルシウム量が目立って減り始め、骨粗鬆症にかかる人が多くなります。老化の進み具合を少しでも緩やかにするためには、絶えず五感を刺激し、声を出し体を動かすことが大事です。センターで、皆さんが、リハビリ体操、習字、ちぎり絵、俳句、カラオケ、囲碁、将棋など、はつらつと楽しく活動しているお姿を見たり、聞いたりしていますが、これこそ、元気に年をとる秘訣だと思います。朝、行くのが億劫（おっくう）だなと思ったとしても、是非その嫌気を振り払って、センターにお出かけ下さい。職員全員があなたのお越しをお待ちしています。

