

明和荘タイムスです！！

今回は2人のメンバーの皆さんに今の生活について伺いました。

記事はメンバーさんの手作りですのでご覧ください。それではどうぞ！！

なまけもの体操

私は每晚ユーチューブで「なまけもの体操」をやっています。なまけものという言葉が気に入りました。又、「あなたの77°77°お肉も立って腰を振るせいで70Kgが58Kgまでみるみる痩えます」という甘い言葉にのせられて半年近く30分続けましたがまったく効果はないです。

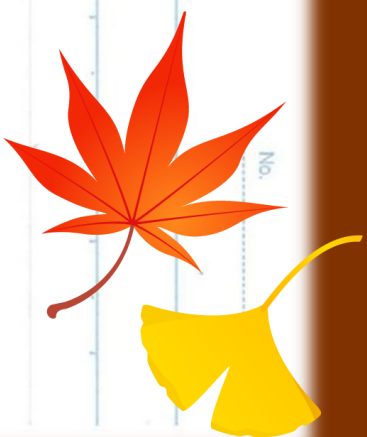
60代から70代が対象ということなので、私にはもったきつい運動が必要なのかもしれない。なまけもの体操のあとバグブリッジを50回やっています。

「継続は力なり」と思いこれからも続けていこうと思います。そしてお腹が少しでもへこむことを期待しています。



私の生活

一週間のスケジュール



月と木 曜日の午前は明和荘に通っている
月と金 曜日の午後は二人のヘルパーさんが来る
水曜日は午後から訪問看護の人が来てくれる
水と金曜日がデイサービスである

明和荘では二週間毎に陶芸印刷の手伝いなど
月と金曜日のヘルパーさんの為の食材を
日曜と水曜に分けてロピマで買物をしている

ヘルパーさんには調理をってもらう
自分で作るより味付けが良くおいしく作ってくれる

水曜日の訪問看護の人には一週間の出来事や
自分の悩み事などを聞ってもらっている

自分のせいかちの悩みごととは睡眠のことである
自分はあまりよく眠れる方ではない

薬だけに頼っても眠ることの難かしさを知らな
眠る為の環境を整えたいするのも大切だと思っ

はかに薬の効き方など相談中



水金曜日のデイサービスでは入浴

カーブスを利用している

デイサービスでは毎回車で送り迎えしてくれる
着いたら最初に日本茶を入れてくれる

それから体温血圧脈拍 血中酸素濃度体重
など全て記録してもらっている

同時に朝のストレッチ体操をやることになった
ストレッチ体操は体にはいいと思うがたまに
やるので自分は~~大~~大変になれる

その後入浴である頭と背中を洗ってもらえる
夏も冬も熱いオフロに入る事ができる
オフロの後の茶たいま茶がおいしい

それからお茶しみのマージャンである

健康の為という目的でやるが、い本心には

あまり負けない三回に一回は一位を~~と~~とれる
がっしり

デイサービス利用者の中では自分はまだ
若い方である