

豊橋ちぎり寮 小さな窓

7月号

令和元年7月吉日発行 豊橋ちぎり寮 豊橋市高師町字北原1-107 TEL 0532-61-0117

「睡眠」

先日長い間使っていた布団を処分し、新しいマットを購入しました。

睡眠時間は長いのに疲れが取れなかったり、眠りが浅い日がしばらく続き、CMで歌舞伎役者やアスリートが勧めているマットが気になっていました。悩んだ末、別の物ですが良さそうな物を見つけたので思い切って購入しました。

初めてそのマットで寝る夜は、どんな快適な眠りに付けるのだろうかワクワクしました。が、慣れない厚いマットに何度も寝返りをうち、結局浅い眠りのまま朝を迎えました。

マットを新調して、もうひと月ほど経ちますがいまだに寝返りを繰り返す毎日です。むしろせんべい布団の方が眠れていたような・・・。

睡眠と言えば夜間業務の際、利用者さんの布団の掛け直しをしながら巡視をします。大きないびきをかいている方、眠りの浅そうな方、朝までぐっすりの方など様々です。

少しでも質の良い眠りについてもらえるよう、空調管理や日中の体調管理をきめ細やかに行って、この夏を乗り切っていきたいと思います。

主任生活支援員 村田雅俊



カラオケ大会開催



人気行事であるカラオケ大会を開催しました。
各自、気持ちのこもった歌を披露し、参加した利用者
さんみんなが笑顔になる素敵なひと時でした。



クラブ紹介

クラブ活動の一部を紹介します。

ガーデニングクラブ

ガーデニングクラブでは、様々な種類のお花や、野菜を育てています。

水やりをしたり、植え替えをしながらお世話をしています。

最近では朝顔、ポピー、牡丹を育てています。



華道クラブ

華道クラブでは、活け花の先生に来ていただき、お花を活けます。皆さん真剣な表情で華道に取り組んでいます。出来上がった作品を、様々な場所に展示し彩りを添えてくれます。



フ口野球招待

7月17日、プロ野球招待がありました。参加した利用者さんは一生懸命大きな声で応援したり、白熱したプレイのひとつひとつを楽しく観戦することが出来ました。



～7月～
ありがとうございました
〈奇贈〉
(株)サン富安様
(株)奈加彦様
中野正一様
山田肇様
小林文一様