

令和7年8月号

プランドール通信



オカリナ・コントラバス演奏会

8月5日火曜日、1階よりそいホールでオカリナ演奏家の沖中 智子さんとコントラバス奏者の市林 貢さんによるコラボ演奏会が開催されました♪

夏にちなんだ曲やおなじみの唱歌の後、コントラバスとの共演で「見上げてごらん夜の星を」が演奏されました。コントラバスの低音の響きはとても魅力的でした。

「マツケンサンバ」では参加者全員がタンバリンを持ち、リズムに合わせて音楽を楽しみました。参加者の方も「いくつになっても音楽はいいものですね」とお話しされていました。



寝苦しい夏の夜を快適に

夏の夜は、多くの人が寝苦しさなどの悩みを抱えています。夏に快適な眠りを得るためには、エアコンを上手に使うことが大切です。エアコンをつけると寒い、切ると暑い場合は、睡眠中の設定温度が低すぎることが考えられます。就寝1時間前に設定温度25℃から26℃でエアコンをつけます。あらかじめ部屋を冷やしておいて、眠りにつくタイミングで27℃から28℃に上げることがおすすめです。熱帯夜は朝まで冷房をつけておくことが必要かもしれません。寝苦しくて夜中に目が覚めてしまう原因の一つに、背中中の蒸れがあります。夏は通気性の良い涼しい寝具を使いましょう。コーヒーなどカフェインの入った飲み物は、午後からはとらないようにすることも推奨されています。



夏の夕暮れ



プランドール入居者様が撮られた写真です。



酷暑がつづき、日中も住宅で過ごす方が増えています。そのため週に3回来る移動販売車が入居者様に人気です。

