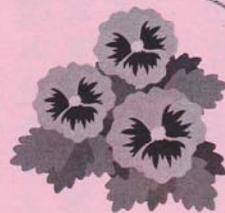


# 日々ぼちぼちと



発行：〒714-1202 岡山県小田郡矢掛町小林27番地  
(株)かむら堂 小規模多機能ホームぼちぼち  
TEL：0866-82-2277 FAX：0866-82-2279

2014.10.1発行  
**第26号**

このニュースレターは、(株)かむら堂 小規模多機能ホームぼちぼち とご縁のある方に贈ります。

## わたしのぼちぼち

毎朝の食事が食パンにマヨネーズをたっぷりのばあちゃんだったが、自分の身体にも異変が起きていた。退院し自宅へ帰るまでは特に何も思わなかったのだが、夕食時に気がついた。

「米が旨い!」と喜んで、こんなに旨かったのかあとと衝撃を受けける程。しかもおかずは「福新漬け」だけ。福新漬けだけでご飯三杯はいけた。他のおかずはいらない。こんな食事姿を見た母親は、味覚がおかしくなったのやらまだしも、頭がおかしくなったと思っ、本気で病院受診を考えていた。そんな食事もどうにか落ち着いてきて、学校へも慣れしてきた。遅れた頭はなかなか取り戻せないが。そして、自分が入院している間、こんな噂が飛び交っていたらしい。「みっちゃんはない、毎日店の袋ラーメンをたびよったけえ、あがんかったんじゃ...ん?」

次号へ続く

(桐岡光明)



## スタンションぼちぼち

今年の4月より、町内のいきいきサロンへ出前講座に行かせてもらっている。月3件くらいのペースで9月末までで十数件になる。2回、3回と呼んでいただけけるサロンもありうれしかった。講座をさせていたたく私たちも、毎回、いかに分かりやすく伝えられるか、ない知恵を絞っている。また、あまりよく分からないこともあり、勉強させてもらっている。と、もっとも面白いことを書いたが、もっとも重点に置いていたことは、最初のつかみで、どう笑いをとるか、ひきつけられるかである。話はおもしろい方がよく入っていく。しかし、ロベタの私はどうもこれができない。笑いをとろうとすればするほどすべつて微妙な空気に...。寒っ、いや、暑い。冷や汗タラタラ。と、こんな調子で回数重ねていくもの、しゃべりは全く上達せず。それでも声をかけていただけけるサロンの皆さんに感謝しつつ、これから地域のためにがんばろうと心に誓うのである。

(村上)

## 今月の予定

今月の予定です。どなたでも自由にご参加・見学いただけますので、お気軽にお越し下さい。何もイベントが等がなくてもお越し頂いて結構です。おいしいコーヒーをお出します!

10月の予定

- ・ドライブ(紅葉?)
- ・避難訓練
- ・誕生日会

など



## 今月の雑学

～物忘れ外来～  
最近、書類などをよく忘れる。約束を忘れる。などの物忘れはありませんか?そんな時は物忘れ外来に相談してみてもいいかがでしょうか?  
担当している医師は、精神科や脳神経内科、老年科などさまざまですが、物忘れや認知症の専門家です。  
初期の相談が非常に大切です。気軽な気持ちで相談してみてもいいかがでしょうか。

★暮らしのヒント★  
 「家具の角や取っ手」・・・引き出しや扉などの取っ手は、ほんの、小さいな出っぴりに見えても、ひっかけてしまうことがあります。家具の角や取っ手は、クッション材で保護したり、必要に応じて取り外しておくとい怪我をしにくくなります。

「椅子 そのレ・・・ひじかけが丈夫で、座面よりも前に出ているもの、座面がやや高めのもの、立ち上がりやすくなります。可動式の場合はロック装置がついていると、立ち座りの際に安定しやすくなります。座面の生地が防水加工されているもの、カバーを外して洗えるものは掃除しやすく、清潔を保つのに役立ちます。座面の生地が、床や壁と対照的な色だどどに座ればいいのかわりやすいかもしれせん。ソファのように、ゆったり腰掛けて腰が沈み込むタイプの椅子はくつろげますが、立ち上がりにくくなります。

次号に続く。  
 出典元・・・イーローゾ・ネット



ぼちぼち奮闘記

山あり谷あり笑いあり

車の件が落ち着いて、しばらくは変わった様子もなく過ごされていたが、嬉しいことに、ぼちぼちへの滞在時間が少しずつではあるが伸びてきた。棚を作ってくれたときは、しかたないので長時間滞在中にいたが、それはあくまでも作業の為。それ以外は弁当の空を持って来て、玄関先ではいさよならであったが、この頃には毎週日曜日、ぼちぼちへ来てくつろいでくれる。棟梁はドラッグが好きで、他利用者の送迎に同行したりされていて、道も詳しい。そんな棟梁の決まり文句がこれだ。とある日曜日の夕方ツツとの会話。  
 「おめえ上下を知ってるから、わからんわあ〜」  
 「じゃけんおえんのじや。上下を知らんやこお、話にならん」  
 棟梁にとっては広島県上下町に深い思い入れがあるらしい。

(次号へ続く。)

ぼちぼちニュース

敬老の日には、御祝い膳でおもてなし。お品書きも一人一人に配られます。ちょうど、ホームページでお世話になっている社長の紹介でBolly木工房の内堀さんが来られ、手作りの箸を使ってほしいと、色々な形の箸を頂いた。天然木使用の木箸に国産漆を塗って丁寧に仕上げであり、買うと数千円もする



高級な箸だ。利用者もいろいろと持ち替えて、「持ちやすい」「軽い、重たい」などたくさん感想も聞かれました。もちろん、御祝い膳は頂いた箸で美味しく頂きました。

9月末のとある日、天気も良いドライブでもいこうか。ということで、午後から笠岡のベイファームへ。コスモスはまだ満開とまではいかなかったが、秋風に吹かれながらみんなでアイスを食べたりしました。(\*^\_^\*)



編集後記

先月号で、桐岡がつぶやいていた認知症ケア専門士の試験、何とか事前の課題提出(2つの事例に対する論述)も期限までに終え、後は2次試験当日のグループディスカッションを待つのみ。当日、緊張してとんちんかんなことを言わないように祈るのみ。。。です。(村上)