

日々ぼちぼち



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

2014.11.1発行
第27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

店の袋ラーメンを食べ過ぎて病気になるたのか、原因は定かでは無いが、自分自身そんな袋ラーメンを食べた記憶は無い。それより、退院後は元気になりすぎて、退院後三年ぐらいは風邪をひいたことが無いと思う。病気をしないことがありがたいことなのであるが、我が家では病気の時だけに、食べられる物があつた。それは・・・桃の缶詰！特に黄桃の缶詰が好きだった。そんな桃の缶詰を一缶まるごと食べられるのである。風邪で高熱が出ていても至福の時だった。そんな小学校生活を過していたのだが、今、県南へ出て来て良く聞かれるのが、そんな田舎で何をして遊んだったん？。良い質問ですねえ。田舎には田舎の遊び方があったんですよ。その内容は・・・

次号へ続く
(桐岡光明)



マンガのぼちぼち

再登板の藤原です。前回、本が好き、と書きましたが、漫画も大好きです。十一月三日は「漫画の日」だそう。思い起せば小6の頃。女子が一度は通る道「ベルサイユのばら」を読んで、単行本を十冊まとめ買いして父にひどく怒られました。その後なぜか少年漫画にはまってしまい、今に至ります。色々なジャンルを読みますが、やはり一番好きなのは、「球技の部活物」です。古くは「巨人の星」「ドカベン」新しいところでは、「スラムダンク」(二十年以上前ですが)、「笑」(テニスの王子様)、「黒子のバスケ」、「ハイキュー」・・・、「ダイヤのA」。挙げたものの全部は持っていませんが、自宅にいったい何冊の漫画があるのか不明です。ちなみに、漫画も私と一緒に嫁入りしました(笑)！おそらくこれから、もっともっと漫画も本も増えていくと思います。どこにしまおうか、そこが問題です(笑)。

(藤原みどり)



今月の予定

今月の予定です。どなたでも自由に参加・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します！
11月の予定

- ・ドライブ(紅葉狩り)
- ・誕生日会 など



今月の雑学

～何故、秋に紅葉(こうよう)するのか？～
秋といえば紅葉(こうよう)。当たり前ですが葉っぱの色が変わることを言いますが、でもどうしてそうなるのかという理由は意外と知られていないような気がします。
秋は気温が下がり光合成の機能が低下しますが、紅葉することで太陽光を吸収し、葉緑体に直射太陽の光が当たらないよう(強すぎる光で葉が日焼けしないように)守るためとされています。

★暮らしのヒント★
 「椅子ズレ・・・座面に浅く腰かけ
 るタイプの椅子は長時間、姿勢
 を保つには疲れるかもしれませ
 んが立ち座りがしやすくなります
 。座面の角で膝の後ろが圧迫さ
 れていると、血液やリンパ液の流
 れが悪くなって、むくみの原因にな
 ることがあります。脚がむくみや
 すい人は、オットマンや脚のせ台
 を使うとむくみが楽になります。

④インテリア
 「整理するとキレイ・・・できれば、
 みんなで整理すると片づけたも
 のや場所などを共有でき、ます。
 誰でも、いつの間にか住まいの様
 子が変わっていたら、気分が良
 くないのではないでしょう。か。
 「目印」・・・長い間、ずっと使っ
 てきたものや置いてあったものは、
 目印のような役割を果たしてい
 ることがあります。目印を片づ
 けてしまうと、かえって落ち着か
 ない空間になってしまふことがあ
 ります。

次号に続く。
 出典元・・・イーローゴ・ネット



ぼちぼち奮闘記

山あり谷あり笑いあり

結局、上下町の詳しい話は
 聞くことが出来なかったが、
 旅行とかの話になると、棟梁
 にとっては必ず出てくるキー
 ワードとなった。

そして、何事もなく落ち着
 いて過ごしているなあと思
 っている時に、棟梁は次なる
 試練をぼちぼちに与えてく
 れるのである。今、考えてみ
 るに、「おめえらあゝ勉強せえ
 え」と、身をもって教えて
 くれたんじゃないだろうか？
 と考える。

とある平日の午後、棟梁はい
 つもの様に、弁当の空を持っ
 てぼちぼちに來られた。そ
 して一言。
 「散髪に連れて行ってくれえ
 」。
 「ごめん、今出れんから、ち
 よっと待ってって」。
 「おう」。
 そんな会話の後、棟梁はぼ
 ちぼちから帰っていった。こ
 のまま家に帰ったのかと思
 い、きや、違ったのである。

(次号へ続く。)

ぼちぼちニュース



とある朝、新聞を読んで
 いたら井原市の県主で
 案山子コンテストをやっ
 ているという記事が出てい

たので、さっそく昼から行ってみようというこ
 とになり、みんなで行ってきました。田んぼ
 の中に案山子がずら〜と
 並んでおり、なかには、今
 流行の日本エレキテル連合
 の案山子も(---)



利用者のご家族から頂
 いた渋柿をみんなで皮
 を剥き干し柿にしました。
 どうです？山ノ上の干し
 柿にも負けてない。

(^-^)



去年は「カビ」もはえ
 ず上手にできたんで
 すが、今年はどうなる
 でしょう？!



編集後記

先日、3回目の出前講座となるサロンの方から、気軽に頼
 めるから助かると次回の予約もいただいた。少しは地域の
 高齢者のお役に立てているのかと、嬉しい限りである。ちな
 みに、次回は2015年度からの介護保険改正について。分
 かりやすくお伝えできるようにがんばります。(村上)