

2016年4月号
Vol. 31
月刊



日々ぼちぼちと

発行：(株)かむら堂 小規模多機能ホームぼちぼち 岡山県小田郡矢掛町小林27番地 TEL：0866-82-2277
http://kamurado.com E-mail：info@kamurado.com

このニュースレターは、小規模多機能ホームぼちぼち、何でも屋・福祉タクシーせなかぎとご縁のある方に贈ります。

ぼちぼちでの様子 & 活動



3月に入ってだんだんと暖かくなってくると、冬眠から覚めたようにあちこちと外出の機会が増えてきます。井原駅の雛飾り、嫁いらず観音、観照寺の臥竜梅、流しびな等盛りだくさん。また、お彼岸におはぎを作って食べたり土筆を取りに行ったり春を満喫しました。



わたしの独り言

いつも最後の来日と言われながら、今年も4月13日から武道館で5日間行われるエリック・クラプトンのコンサート。今年もクラプトンも70歳になるし、さすがに最後かもと思い先行抽選販売で申し込んでいたら抽選に当たりチケットをゲット。コンサートを楽しみにしていたのだが、種々の状況で行かれなくなった。知り合いにチケットを買ってもらえないかと連絡をするとインターネットでチケットを販売するサイトがあるからそこへ登録してみたら?と言われた。チケットキャンプというサイト。あ〜例のCMでながれている「キャンキャン、チケキャン」というやつか。(次号に続く) (村上)

スタッフ紹介

名前：見平 かおり
資格：介護職員基礎研修
趣味：旅行、料理

笠岡生まれの笠岡育ち。名前を見平(みひら)と読みます。幼い頃から祖父母と一緒に暮らし、介護という仕事は身近にありました。そして紆余曲折あり、介護の仕事について3年、何かのご縁がありまして今年1月よりぼちぼちでお世話になっています。私は、夜勤専門なので、なかなかお会いできない利用者様もいらっしゃると思いますが、顔を合おす機会があればよろしくお願ひします。皆様が笑顔で過ごせる日々を少しでもお手伝いできたらと思います。

ご利用者・ご家族様の声

- Q1. 小規模多機能ホームぼちぼちを利用する前に、どんなことで悩んでいましたか?
A. 食事と風呂は介助が必要だったので、どうしたらいいかと考えていた。
- Q2. 何がきっかけで小規模多機能ホームぼちぼちを知りましたか?
A. 町役場のケアマネージャーさんから紹介されたので。
- Q3. 小規模多機能ホームぼちぼちを知ってすぐに利用しましたか?しなかったとしたら何故ですか?
A. すぐ利用しました。
- Q4. 何が決めてとなって小規模多機能ホームぼちぼちを利用しましたか?
A. 近くにあったのと、宿泊も可能だったから。
- Q5. 実際に利用してみていかがですか?
A. 本人も満足しているようでよかった。



(矢掛町 A 様)

認知症・認知症予防のお役立ち情報

一認知症と脳のトレーニング

○認知症と脳の関係

・脳の機能について

脳には、記憶する、時間や場所を認識する、計算をする、読み書きをする、言葉を話す、道具などを使いこなす、物事の善し悪しを判断する、出来事などを理解する、などの機能があり、これらを認知機能と言います。脳は生まれてから20歳ごろまでどんどん発達しますが、20歳を超えると発達は止まってしまいます。そして発達が止まった脳は、年と共に少しずつ小さくなっていき、認知機能も徐々に低下していきます。ただ、物事を理解したり判断したりする機能は、80歳くらいまで低下はしないとされています。

○脳を働かせることが認知症予防に繋がります

脳が働くにはたくさんのエネルギーが必要です。そのため、脳が働いている時には、たくさんの血液が脳に流れ酸素と糖が運ばれます。たくさんの血液が流れる事で、脳の機能の低下を防ぎ、若々しさを保っていられます。反対に、脳を働かせていなければ、血流も悪くなり、脳の栄養である酸素や糖が運ばれず、認知機能も低下してしまうという事になります。認知機能の低下は、認知症に繋がるので、認知症予防や認知症の症状悪化を防ぐためにも、脳を働かせるという事は大事なのです。(認知症ねっとより・次号に続く)

お知らせ・予定

④4月の出前講座予定

23日(土) 山根いきいきサロン 認知症・認知症予防について

クロスワードパズル

認知症予防にもなるクロスワードパズルに答えて、粗品をゲットしよう!
正解者の方、先着10名様にささやかではありますが粗品をプレゼントします。
どしどし、ご応募下さい。(事業所までお越し下さい)

☆☆たてのカギ☆☆

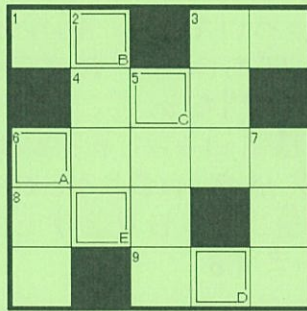
たて2: 悲しみや苦しみのない、楽しい所。パラダイス。

たて3: 死ぬこと。死んでこの世を去ること。

たて5: 芝居などで出演者が着る衣服。

たて6: 人の視神経を刺激して明るさを感じさせるもの。電磁波の一種。

たて7: 気がぬかれたように、ぼんやりしているさま。



☆☆よこのカギ☆☆

よこ1: 広告・宣伝のために文字や絵を書いて貼り出したり、人に配る紙。

よこ3: 売っている物。商品。

よこ4: 区切られた範囲の地域。

よこ6: 血行が悪いために体が冷えやすい体質。また、その症状。

よこ8: 仕事などにたずさわること。事件などに関わりを持つこと。

よこ9: 物の正面・前面とは反対の方。

答え:



編集後記

3月27日流しびなを利用者さんと見に行こう!!と昼食後にホームを出発しました。河原会場に到着した時にはすでに、踊りも終わり…流しびなの舟も流され……Σ(°Д°) 下流に行ったら見れるかな?!行ってみよう!!と車を走らせてみました。あれ?舟、全然見えないうか舟ない。(っД`)。結局、ドライブとなりました。駐車時間を考えてなかった事、反省しています。一緒に出かけて下さった利用者の方々に申し訳なかったと。以後気をつけていきます。(濱砂)