

2016年5月号
Vol. 32

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・福祉タクシーセながきとご縁のある方に贈ります。

ぼちぼちでの様子&活動



外出日和が続きましたが、天気予報がよく当たり雨の日や風が強い日もあり、ぼちぼちでは”食”を楽しんでおります。ある日曜日には、利用者さんに料理の盛りつけを手伝って頂きました。また、ある日のおやつでは「あんみつを作ろう！」と言うことになり、利用者さんと白玉団子を作り、美味しいいただきました。さすが、台所仕事を長年されていたお母さん♪♪



わたしの独り言

(前号からの続き)早速、インターネットで「チケットキャンプ」を検索する。チケットキャンプとは...「チケットキャンプはジャニーズや宝塚など人気、売り切れの公演チケットを売買できるサービスです。」ふむふむ、なるほど。チケットを売るには...ご利用ガイドをポチッとクリック。まずは、会員登録が必要と。会員登録を済ませ、チケットを出品に。アーティスト名や日時、価格等を入力し、あとは落札を待つことに。さすがにインターネット、何百ものチケットが出品リストに並んでいる。売れなかったらどうしようとの不安も何のその、2日後には落札、売れたのである。しかし、ここからが大変！...次号に続く。(村上)

スタッフ紹介

名前: 武内 美代子

資格: 介護福祉士、社会福祉主事

趣味: 映画鑑賞、読書、ガーデニング、フラワーアレンジメント

井原で介護福祉士として勤務していましたが、結婚を機に退職。8年間専業主婦をしていましたが、上の子の小学校入学を機に3月から「ぼちぼち」で働かせて頂いています。私は、矢掛で生まれ矢掛で育ち、今も矢掛に住んでいます。まだまだ未熟ですが、皆様の住み慣れた自宅・地域でのお手伝いが出来るようにがんばります。親切で真心を込めた関わりにつとめていきたいと思いますのでよろしくお願ひします。

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. 急に泊まりを受け入れてもらえるか。利用日の変更を受けてもらえるか。

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. ケアマネージャーの紹介。

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. どのようなことをしているのか内容を知らないかった。

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. ホームページやホームの職員の話を聞いて利用させてもらいました。

Q5. 実際に利用してみていかがですか？

A. 形にとらわれず、ドライバーや畠、素麺流したりと気を引っ張ってもらえるので良いと思います。



(矢掛町 k 様)

認知症・認知症予防のお役立ち情報

前号(認知症と脳のトレーニング)の続き 一脳を働かせるとはー

○バランス良い食生活

脳の重さは体重のたった2%にすぎません。それに対して、エネルギーは身体の20%も必要になるのです。脳を働かせるには、まず栄養が必要です。糖分の摂り過ぎも良くないですが、全く摂らないのも脳には良くありません。中年期以降は無理なダイエットなどはしないようにしましょう。また生活習慣病によって脳血管に障害が起り、認知症が引き起こされる事もあります。出来るだけバランスの良い食生活を心掛けましょう。

一生活習慣病とはー

食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足、喫煙など、良いとは言えない生活習慣から起ころ病気を生活習慣病と言います。糖尿病・脂質異常症・高血圧・脳卒中・肥満などがこれに当たる。日本人の死因の2/3は生活習慣病によるものとされています。高齢者の生活習慣病は増え続けており、認知症と大きく関連している事も分かってきました。

○高血圧の方は脳血管性認知症のリスクが3.4倍に

生活習慣病は脳血管障害を起こしやすくし、脳血管性認知症の発症に関係しているのではないかと考えられています。1985年から数回に渡り福岡の久山町で行われている調査では、高血圧症の人が正常血圧の人よりも脳血管性認知症になるリスクが3.4倍もある事がわかりました。また50歳以上64歳以下の中年期で高血圧である人は、これよりも高いリスクになる事が判明。この事より、若い頃から血圧が高い人ほど、脳血管性認知症になる確率が高いと言えます。(認知症ねっとより・次号に続く)

お知らせ・予定

- ・10日(火) 歌のボランティア アシュターレ
- ・26日(木) 出前講座 上小林9090サロン 認知症・認知症予防について
- ・27日(金) 出前講座 慶知庵いきいきサロン 認知症・認知症予防について
- ・30日(月) 運営推進会議

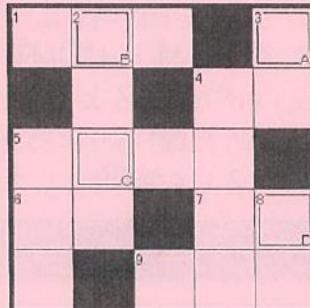
クロスワードパズル

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:牛や馬が道ばたの草を食べてなかなか進まないこと。
たて3:スイッチが入っていること。
たて4:しぶって汗などをとること。
たて5:粘土やセメントなどで作った管。
たて8:車やこまなどの回転の中心となる心棒。



☆☆よこのカギ☆☆

よこ1:はばの狭い小さな道。

よこ4:みつ。

よこ5:微量で生命の危機をもたらす医療薬品。

よこ6:雨や日光をよけるために使う道具。または、草や竹で編んだかぶり物。

よこ7:他人の意見や行動に賛成し、後押しすること。

よこ9:私設の、学問・技芸などを学ぶところ。

答え:



編集後記

我が息子の話ですが…上の前歯が2本抜けて、早2ヶ月。。。まだ歯が覗いてません(1才)

本人も歯抜けが嫌らしく「もうこの歯イヤーー」と。麺類・お肉食べにくいようです。

どうしようもないでの我慢の日々ですが、5歳の妹には「ストローそのまま突っ込まれるけえええが!!」と満面の笑みで言われていました(°△°)オ!娘の思いつきが面白かったです。(濱砂)