

2016年9月号

Vol. 36

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・福祉タクシーせながきとご縁のある方に贈ります。

ぼちぼちでの様子&活動

浅口市の花火大会へ



20日にスタッフのお宅へお邪魔させて頂き、花火を鑑賞しました♪大きな音にびっくりされていましたが、「久しぶりに見たお〜きれいななあ」と喜んで下さいました。帰りの車内では、綺麗な月にも感動して下さったようです☆彡

かんぴょうを切ります!!

輪切りにして、みんなで桂剥きをスタッフも挑戦しましたが、すぐにプツツと切れてしまい(´;ω;`)がアップ...

ベテランさんにお任せしました。干した後は、ちらし寿司となり美味しくいただきました(*´▽`*)



美星の白糸の滝まで足を運んでみました!日照り続きで、滝の水も少ないかと思いましたが、意外と流れていて(≧▽≦)マイナスイオンをしっかり浴びて、涼んできました!!ホームへ戻った後も「滝はよかったな〜」と喜んでいただけました(^.^)



わたしの独り言

もう1カ月くらい前になるが、TVの健康番組で見たきび酢。さとうきびに含まれる豊富なミネラル、ポリフェノール、オクタコサノール等が含まれており、ダイエットやむくみ解消、ストレス解消、高血圧予防、抗酸化作用、抗がん作用等様々な効果があるらしい。健康オタクではないけれど、歳をとってきたこともあり、少しは健康にも気を付けなければと思い、ネットですぐにポチッと購入。TVで特集するとすぐに品切れとなるのであっさり購入できたと思いきや...。何日待っても発送のメールが来ない。ほどなくして、販売元からTVで特集されたのを知らずに注文が殺到していて、すぐに発注できないので、キャンセルするかしばらくまってもらうかのどちらかにしてほしいとメールが...

まあいいか、気長に待つことにした。(次号に続く。村上)

スタッフのつぶやき

夏も終わりましたね。今年の夏は、オリンピックもあり燃えました!!完全燃焼した感じですが、さて、気分はキッチリ切り替わり...とはいかない程、残暑厳しいですが、これから食欲の秋ですね(*´▽`*)ここ数カ月よく口に出しているのですが、今一番食べたいものが『5cm位厚みのある肉ッッ!!』もちろん牛で☆秋も旬もあったもんじゃありませんが(笑)はい。そんな分厚いお肉は夢のまた夢ですね。もう食べれない!となるまで食べてみたいものです。食欲・読書・スポーツの秋!!皆さんは何を求めますか?あっ!!!サンマも食べたいッ♪林田 恵美



認知症・認知症予防のお役立ち情報

前号一歯と認知症の関係ー続き

④歯と脳の関係

○残存歯が少ないと脳の働きに影響が出る○

東北大学が行った研究から、高齢者の歯の残存数と認知症との関連性を見ることができます。健康な人では平均14.9本の歯が残っていたのに対し、認知症の疑いのある人では9.4本と明らかな差が見られます。また、残っている歯が少ないほど、記憶や学習能力に関わる海馬や、意志や思考の機能を司る前頭葉の容積などが少なくなっていた事がわかりました。この結果から、歯が無くなると、脳が刺激されなくなり、脳の働きに影響を与えてしまうという事が判明したのです。

○歯が無い人の認知症リスクは高い○

神奈川歯科大学の研究結果では、残っている歯の数が20本以上ある人と比べて歯が無く、入れ歯も入れていない人の認知症リスクは1.9倍。良く噛んで食べることができる人に対して、あまり噛めない人の認知症リスクは、1.5倍と高くなっています。

(認知症ねっとより・次号に続く)

お知らせ・予定

- 16(金) 出前講座 日妻いきいきサロン 10:00~11:00
21(水) 出前講座 あげぼの会 13:00~14:00
24(土) 第3回よりあい処ぼちぼちカフェ開催
13:30~15:30 参加費:200円

認知症の人とそのご家族、地域の方等、どなたでも参加できます。

認知症についての悩みを相談したり、交流・情報交換をしませんか?

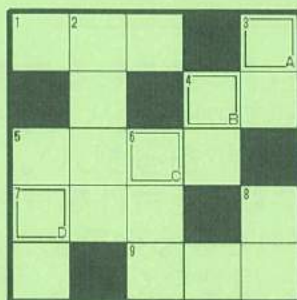
- 30(金) 運営推進会議 10:30~11:30

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:楽しむのために、物や景色などを見ること。観光。

たて3:一万の一万倍。

たて4:重さの単位。千キログラム。

たて5:たたみを敷いた場所や部屋。

たて6:時刻を知ったり、時間をはかったりする機械。

たて8:物が燃え尽きた後に残る、粉のような物。

☆☆よこのカギ☆☆

よこ1:出血を止めること。

よこ4:もうけ。利益。

よこ5:座るときに下に敷く布団。

よこ7:しめつけ。

よこ9:いつもとは違うこと。今までに例がないこと。

答え:



編集後記

夏休みがやっと終わりました!!子供の宿題は、親の宿題ですね(ノド)。。。夏休み後半は、なかなか宿題を終わらせない子供とバトルでした。

そんな毎日でしたが、子供は子供なりに楽しんだはず☆2学期が始まり、生活リズムを戻していかないと-(;・v・)

(濱砂)