

2016年12月号  
Vol. 39  
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

### 大名行列へ

”ぼちぼち”でも行列出発前のお殿様達を見に行ってきました!!その日利用でない方にも声をかけさせていただくと、「連れてってくれるん!?!」「行ってーお!!行くいく!!」と、とても嬉しそうにしてくださり、みんなで矢掛小学校へ♪♪出発前のお殿様や奥方様発見(☆▽☆)握手を求めると、快く受けてくださり、皆さん一人一人と丁寧に握手していただきました♪そして最後には写真も撮らせてくださり、利用者さんも大満足です☆本当にありがとうございました(≥?≤)ある利用者さんは「一生の思い出じゃ!あんなイケメンやベっぴんさんと写真が撮れた(^.^)」と言われていました!



鬼ヶ嶽・天神峡へ紅葉狩りに行きました。山も赤や黄色、オレンジに染まってきましたね♪♪山田の方へ银杏拾いにも!「あった!」「あっ!ここにもあるでっ!!」「見てみねえ!!目の前いっぱいじゃ♪」と、短時間ではありましたが、2袋分、ずっしりと拾えました♪



## わたしの独り言

前号からの続き。-「ノートパソコンの液晶の修理」 Enter と、検索結果が表示される。- ノートパソコン液晶交換修理方法とあるところをクリック。いろいろなメーカーのモデルの液晶交換のやり方を動画で説明している。ふむふむ、なるほど。交換自体は簡単である。修理に出さなくてもいいかも!(^^)! あとは同じ型の液晶パネルが販売されているかどうか、値段はいくらか、気になりつつアマゾンで検索。あった～!値段も1万円と手ごろ。修理に出すことを思えばここは交換か?一瞬、交換しても起動しなかったらと頭をよぎったが、まあ大丈夫だろうと根拠のない納得をし購入ボタンをポチッ。あとは液晶パネルが届くのを待つばかりである。次号に続く。(村上)

## スタッフのつぶやき

前号からの続き。-ご夫婦で来られている人もとても多かったなあ～。そして、仙台のコンサート会場でショーヤン(元かぐや姫の伊勢正三さん)が参加したということで、今回アンコールの時、な・な・なんと千春版「なごり雪」と「22才の別れ」を聞くことができました。あの頃の思い出を思い出し涙ぐむことも…… カミング・バック!! とてもステキな時を過ごすことができたことに ありがとう ♥♥♥



(住吉)



## 認知症・認知症予防のお役立ち情報

### ー有酸素運動で認知症予防ー

#### ④ 有酸素運動とは

○有酸素運動とは、読んで字のごとく呼吸により酸素を利用して行う運動のことを言います。運動の強度自体は強くありませんが、継続して筋肉を動かす、そのエネルギーを生み出す材料として酸素が使われるのです。つまり酸素を取り入れた運動、強度が弱い持続的運動が有酸素運動だということです。

○一般的に知られている有酸素運動の効果は、体脂肪燃焼によるダイエット効果ですが、それだけではありません。血流を促進することによって、脳の機能向上、目の健康維持、心疾患予防、うつ病予防にも効果を発揮することが分かっています。具体的な有酸素運動とは以下の通りです。

- ・ウォーキング
- ・ジョギング
- ・水中ウォーキング
- ・水泳
- ・ヨガ
- ・踏み台昇降運動
- ・エアロバイク

(認知症ねっとより・次号に続く)



### お知らせ・予定

12月11日(日)8:00～ 日曜朝市に出店します。利用者さんと一緒に手作りしたものや甘酒などを販売します。ぜひ、遊びに来てくださいね!

12月24日(土)13:30～15:30 第4回よりあい処ぼちぼちカフェ開催  
参加費:200円

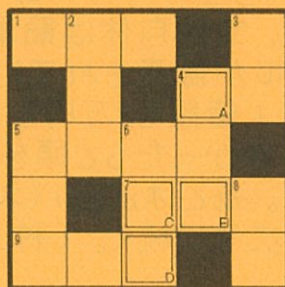
認知症の人とそのご家族、地域の方等、どなたでも参加できます。認知症についての悩みを相談したり、交流・情報交換をしませんか?

## 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:年末にその年お世話になった人などに贈り物をする事。また、その贈り物。

たて3:人間や動物が、食べ物残りかすを、外に出した物。

たて4:信じ過ぎること。実際以上に高く評価すること。

たて5:守ること。守備。防備。守護。

たて6:交通機関の、ある地点から他の地点までの道筋。

たて8:アフリカやインドに住む、長い鼻の大きな動物。

#### ☆☆よこのカギ☆☆

よこ1:元気があること。敵をおそれさせる力や勢い。

よこ4:人口は非常に少ないこと。

よこ5:実際には存在しないのに実在するように見えるもの。幻影。

よこ7:その家で、今生きている人より前の代の人たち。

よこ9:いろいろな色に染めた細長い布の飾り。

答え:



### 編集後記

つい先日、朝とても寒く出勤。矢掛に入ると車の外気温3°(;´ω`) 宇角の方は車の窓が凍っていたと聞いていたのですが…ぼちぼちの送迎車も凍っていました(=\_=)冬ですね。インフルエンザも流行りだしましたね。皆さん、予防をしっかりとって体調には気をつけましょうね!!

(濱砂)