

2017年1月号

Vol. 40

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きとご縁のある方に贈ります。

新年あけましておめでとうございます。
今年地域との交流に力を入れていきたいと思っています。
どうぞよろしくお願い致します。

ぼちぼちの様子&活動

12月11日、ぼちぼち2回目の、日曜朝市に参加させていただきました♪寒い時期でしたが、ぼちぼちの売り子さんは元気がいっぱいです!!「見ていて?」「全部30円ですよ!」「こっちも一緒にどうですか?」等、声掛けがナチュラルでスムーズ☆

元々商売されていた方や、接客をされていた方もいらっしゃるので、笑顔も素敵☆

お餅つきも見れ、「すげえなあ!」「つきたては美味しいでえ?」とd(≥▽≤*)あったかいぜんざいも食べれ、みなさん満足してくださっていました♪♪
お買い上げしてくださった方、足を止めて見てくださった方、ありがとうございましたm(_ _)m次回参加の際にも、見かけたら是非お声をかけてください(*'▽`*)



わたしの独り言

前号からの続き。「あとは液晶パネルが届くのを待つばかりである。」ほどなくして(2~3日後)、液晶パネルが届いた。夜になってから交換作業へ。充電パックを外してから割れた液晶パネルを外す。ネジで締めるタイプではないので工具はいらないがはめ込む爪が折れないように慎重に外していく。後は本体と液晶パネルの接続を外して新しい液晶パネルを接続する。本体にパチッ、パチッとはめ込んでいく。「ふうー」割と簡単に作業は終了。電源を入れてwindowsが起動すればOK! 難なく起動し一件落着。修理に出さなくてよかったー。これから、このモバイルノートを使いたおすぞー!!(村上)

スタッフのつぶやき

年末に購入した米澤穂信さんの推理小説、古典部シリーズの最新刊「いまさら翼といわれても」。この古典部シリーズは推理小説では定番の殺人事件などは書かれていません。日常の謎、学校生活に隠された謎に挑む話がメインとなります。最新刊に書かれている謎は、「大人」になるための挑まなければならない謎、いったいどんな謎なのでしょう?そもそも古典シリーズがどのような話かという、「やらなくてもいいことならやらない。やらなければいけないことは手短かに」をモットーとする省エネ少年、折木奉太郎が高校入学と同時に姉の命令で部員ゼロの古典部に入らされる。そこで出会った清楚で大きな瞳に抑えきれない好奇心がにじむ少女、千反田える、中学校からの友人2人と共に古典部に加わり、奉太郎は仲間から依頼されるさまざまな謎を推理・解決していく話となっています。どのような謎なのかは買って読んでくださいね!(岡本博誉)



認知症・認知症予防のお役立ち情報

ー脳トレで認知症予防ー

④ 筋トレと脳の関係

筋トレを行う事は身体を健康に保つだけでなく、脳をトレーニングすることにも繋がります。これは脳と筋肉との関係性を知れば分かります。

私たちが身体を動かす時に筋肉に指令を出しているのが脳なのです。また、運動をした後に感じる筋肉痛は、逆に筋肉からの電気信号が脳に神経回路を通じて送られているのです。

つまり、筋肉を動かしてやる事で、脳内の神経脂肪であるニューロンからの情報伝達機能が繰り返し使われることとなり、脳のトレーニングへと繋がるのです。

また、記憶を司る海馬は65歳を超えると1年で約1%萎縮し、その機能が減少してしまうと言われています。しかし、筋トレを行う事で血流が促進され、海馬内の神経細胞が新しく作られ、かつ海馬が大きくなったというデータもあります。

筋トレによって脳の伝達機能をトレーニングし、海馬内の神経細胞を常に鍛える事で認知症予防につなげる事が出来ます。

(認知症ねっとより・次号に続く)

お知らせ・予定

1月27日(金)10:30~

運営推進会議

1月28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

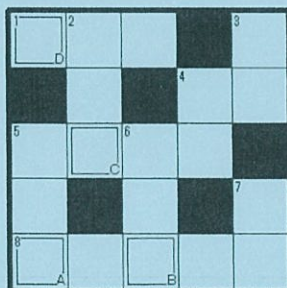
認知症の人とそのご家族、地域の方等、どなたでも参加できます。認知症についての悩みを相談したり、交流・情報交換をしませんか?

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:英語で星の事。人気がある俳優・芸能人・スポーツ選手などの人。

たて3:もうけ。利益。

たて4:千の十倍。百の百倍。

たて5:すぐれた画家。画家の敬称。

たて6:出たり入ったりすること。

たて7:爬虫類の一種で、体が細長く、足がない動物。

☆☆よこのカギ☆☆

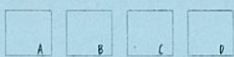
よこ1:親にとって自分の子である女。

よこ4:物の表面をおおう薄い皮。「油の〇〇〇ができる」

よこ5:英語で庭。園庭の事。

よこ8:親指から数えて四本目の指。

答え:



編集後記

子供たちも冬休みになり....12月のイベントのクリスマス(^^)v クリスマスを楽しみにしている子供たちが寝静まった後、玄関にこっそりとプレゼントを置きました。息子がいつもより早く起き、トイレに行こうとした際、プレゼントが目に入り☆トイレに行かず走ってリビングに戻ってきました。「サンタさんが来とる!!サンタさん来たー!!!」と大喜びでした!(^^)!その後しばらく、トイレにも行かずプレゼントを堪能していました(^^) (濱砂)