

2017年3月号

Vol. 42

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。

ぼちぼちでの様子&活動



2月3日、節分の日、ぼちぼちでも「鬼は外!!」「福は内!!」と豆まきを行いました。鬼に扮したスタッフめがけて、豆を投げる!!

ひたすら投げる!!(笑) スタッフも新聞で作った金棒で戦うフリを! どちらかと言えば防御のための金棒になっていました。(笑) 鬼の的当てゲームも行いましたよ。さすがに豆じゃ倒れないので、こちらはお手玉にて。皆さんめいっぱい腕をふりかぶって力強く「えいっ!!!」鬼が倒れると拍手喝采でした。お母様方は巻き寿司作りでも大活躍です。どうやったらあんなにきれいに巻けるのか...。未だに謎です...。(笑)



さてさて、節分とは変わりましたが今度は「おはぎ」を作りました。特にこれといった行事で作ったわけではありませんが、あんにきな粉に青のり...はなかったかな。(笑) 私はこしあん好きなのですが、この日は残念ながら粒あん.....。

好みに分かれるあんこですが、この3月号を読まれている皆様はどちら派ですか?是非、是非ぼちぼちで一緒におはぎ作りでも♪ お気軽に立ち寄ってみてください!! さて! 宣伝をしてみましたがおはぎ作りでは、きな粉も余りがちですよ...。これはやはりご飯にかけて食べなきゃ物足りない!!と余りを期待していましたが、お母様方が上手に使い切ってくれました!! さすがですよ♪



わたしの独り言

先月号でスタッフのつぶやきにも書いていたが、我が家もついに介護生活が!? 母親から聞いていた父親の物忘れと危なっかしい車の運転。特に車の運転は、最近のニュースでもたびたび出てくるように、何かあったらと気が気ではないという。早速、介護認定の申請をして介護サービスを利用しようということになり、申請手続きや主治医の受診をしていた矢先、事故をしたとの連絡が入る。車対車の事故で父親が悪いらしい。幸い両者ともけがはなかったようだが、車はフロントがつぶれて直すには何十万もかかるらしい。これ幸いというか、これを機に車を手放し運転を止めるように説得する。ブツブツと自分の正当性を主張していたが、「そうするかのお」と弱気な発言。さすがに本人もこたえたのだろう。さて、車がなくなったら両親2人での暮らしで普段の買物とかどうしよう.....?? 親孝行をする(しなければいけない)時期が来たようだ。(村上)

スタッフのつぶやき

今回は、我が家の愛犬の話をしてしましよう。13年前の桃の花が咲く頃、我が家にやってきました。名前は「もも」男の子です。2~3才の頃はとても元気で毎日のように山の中を駆け回っては猪の子供を持って帰ったり、タヌキやヌートリアと対決したり、びっくりすることばかりでした。最近では年もとり毎日寝てばかり。特にトイレ(大)の方は、いつでもどこでもするようになり、後始末が.....。これが認知症なのか? 犬にもあるのか? と思いながらも、いつも留守番をしている「もも」はかわいく愛おしいのです。もう少し私の話し相手をお願いしようかな。(門谷京子)



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 簡単筋トレメニュー

・大腿四頭筋トレーニング

背もたれがある椅子に腰かけ、片足ずつゆっくりと膝を伸ばし、ゆっくりと元に戻します。これを1セット=10回連続して、まずは3セットを片足ずつ行いましょう。

これで鍛えられるのは太ももの前側の筋肉です。スクワットで鍛える方法もありますが、体重が膝にかかる分、膝への負担が大きくなりますので、この方法が優しく確実に鍛えられますよ。

少し負荷をかけるには、鍛える側の足の裏を床から浮かし、出来るだけゆっくりと曲げ伸ばしをしましょう。また、より効果を出す為には、鍛えている筋肉を意識することと呼吸を止めない事です。

どこの筋肉を動かしているかという事に集中することでより、脳からの神経伝達がスムーズになります。また、呼吸をしながら鍛える事で脳にも筋肉にも酸素を送ることができ、より効果が高まります。

下半身には全身の筋肉の約3分の2が集中していますので、この方法を用いて無理なく脳トレへと繋げましょう。

(認知症ねっとより・次号に続く)

お知らせ・予定

3月 8日(水)13:30~14:30 出前講座 ほほえみサロン

3月12日(日)8:00~ 日曜朝市へ出店

3月24日(金)10:30~11:30 運営推進会議

3月25日(土)10:30~11:30 出前講座 いきいきサロン「すわ」の会

13:30~15:30 第9回よりあい処ぼちぼちカフェ開催

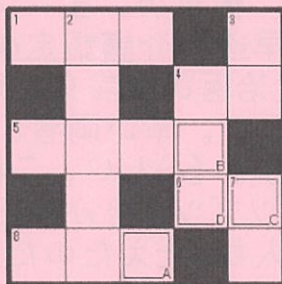
参加費:200円

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: 学問や、その学問を実際に使う技術。

たて3: 布や皮を縫ったり、物を刺すための、細長く先のとがった物。

たて4: 分かれて離れること。

たて7: 海や川が陸と接する境目。水際。

☆☆よこのカギ☆☆

よこ1: 手で文字などを書くこと。

よこ4: 代表的な出世魚。大型の近海魚。

「ワカシ→イタ」→ワラサ→〇〇」

よこ5: 父や母の兄弟を親しんで言う呼び名。子供が大人の男の人を指して言う言葉。

よこ6: 便利な器・機械。「文明の〇〇」

よこ8: 過失から火事を起こすこと。

答え:



編集後記

少しずつ暖かくなってきた、春ももうすぐという感じになってきましたが、中々晴れの日が続きませんね。“春に三日の晴れなし”という天気のことわざがあるように、文字通り、この時期に大陸から移動してくる高気圧は、「大きさ」にも「日本付近に留まる時間」にも限界があるため、3~4日で天気が変わることを示しています。

気温も暖かかったり寒かったりと、体調管理も大変です。季節の変わり目、どうぞご自愛下さい。(村上)