

2017年4月号  
Vol. 43  
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



みな様こんにちは。桜も開花間近、お花見が楽しみです！ぼちぼちでも4月13日に予定しています。見頃か... 散り始めか...。見頃であることを祈りつつ花見の日を待つこととします。(笑) さて、3月は日曜朝市に参加させていただきました。元気のいい売り子さんのもと、沢山の方に沢山手にと



って頂き本当にありがとうございます。地域の皆さんと触れ合えるこの日を楽しみにされている利用者さんは2~3ヶ月に1度が待ち遠しいようです。私たちスタッフも少しでも「ぼちぼち」を知ってもらえる場になればと思っていますので、朝市に出店している際には是非、お声を掛けて下さい。朝市の他にも梅祭りにも行ってきましたよ。去年は少し時季を逃してしまい、見頃な梅を見られませんでした。今年タイミングがバッチリ♪ キレイに咲き誇った梅を見ることが出来ました。また、観照寺さんのご厚意でお茶を頂き本当にありがとうございました。お天気もよく暖かい... いや、暑いくらいでしたので喉にしみわたりました。ごちそうさまです。その他、郷土美術館に生け花展を見に行ったり、散歩をしたり、畑の手入れをしたり。暖かくなってきましたので、「ぼちぼち」も活動的になってきました!! 春本番★(林田)



## わたしの独り言



先日お邪魔した下高末のサロン「すわ」の会、いつものつもりで余裕で行くと、25人ほどの参加者が...。(全員だと30人を超えるらしい。)用意した資料が全然足りない。(汗) 事情を説明し2人で1つの資料を見てもらうことに。初めてお邪魔するサロンは事前に参加人数を確認しなければい

けないと改めて反省。認知症・MCI・認知症予防と話をし、脳活ゲーム予防体操で終了する。少し時間をオーバーしたが、サロンの方が蕎麦をゆでているから、まだやってもらっても構わんよと言われる。サロンの終了時にはみんなで作った物を食べたりするそう。ということで、皆さんが作られた手打ちのおいしいそばをいただき、赤飯はお持ち帰りさせていただいた。ごちそうさまでした。(村上)



## 認知症・認知症予防のお役立ち情報

### ーデュアルタスクで認知症予防ー

#### ●デュアルタスクとは

デュアルタスクというのは、2つの事を同時に行う「ながら動作」の事をいいます。デュアルタスクにも、様々なやり方やレベルがありもちろん簡単なものもあります。例えば「洗濯をたたみながらテレビを見る」というのもその1つです。これなら普段からやっていることだと思われるかもしれませんが、テレビに夢中になって手が止まってしまっははいけません。

テレビを見ていても、手はちゃんと動いて洗濯をたたみ、分けるべきものは分けるのです。また、洗濯たたみをしていてもテレビの内容も理解しているという、どちらかが同時に行えてはじめてデュアルタスクとなるのです。

2つの事を同時に行うデュアルタスクの中でも、特に脳に有効とされている方法があります。それが、身体を動かしながら頭も動かすという方法です。

(認知症ねっとより・次号に続く)

## スタッフのつぶやき

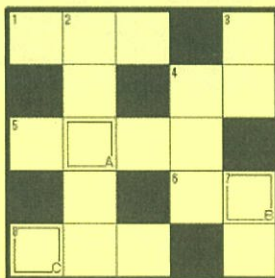
私はペットにウサギを飼っています。今年7オになる男の子、「モカ」と言います。モカは人参が嫌いので全く食べません。ウサギらしくないウサギです(笑)

先日、モカと外に散歩に行ってきました。天気もよく、モカも喜んで楽しそうに遊んでいました。草原のクローバーを美味しそうに食べていたので写真を撮ろうとカメラを構えたのですが、重くて全然撮らせてくれませんでした。(泣) まだまだやんちゃなモカさん、男前の写真が撮れるのはいつのことやら...。(見平かおり)



## 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：魚や貝などを取引する市場。

たて3：雨水や下水などを流す溝。

たて4：行い。または、行ったこと。

たて7：囲み。骨組み。物の周りを取り囲む線。

☆☆よこのカギ☆☆

よこ1：工作に使う道具。特に、機械工作に使う刃物類。

よこ4：肉が盛り上がったところ。

よこ5：一緒に仕事をする相手。パートナー。

よこ6：動かすことが出来ないほどの、大きな石。

よこ8：一面に芝の生えているところ。芝を植えてあるところ。

答え：



## 編集後記

もうすぐ桜も開花し、花見シーズンの到来ですね。利用者さんとどこに行こうかと”ワイワイガヤガヤ”計画中です。

さて、今回、お知らせ欄がなかったので、ここでお知らせをさせていただきます。

毎月開催してきたぼちぼちカフェですが、諸般の事情により終了させていただくことになりました。事業所(ぼちぼち)の方はいつでも開いておりますので、気軽にお立ち寄り下さい。

(村上)