

2017年5月号  
Vol. 44

月刊



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・福祉タクシーなかきとじ縁のある方に贈ります。

## ぼちぼちでの様子＆活動



桜も終わりましたね...。ぼちぼちでは、前号の予定通り、茶臼山へとお花見に繰り出しました!! 桜は散り始めていましたが、まだまだ満開の桜を見ることができましたよ♪まあ...ここだけの話、風により散っていく桜の花びらは恐ろしいほどでしたが(笑)そんな桜の花びらが吹雪のように舞う中、机と椅子を広げ、スタッフ手作りの花見菓子"桜蒸しパン"をみんなで美味しく頂きました。天気がよく気温も少し高めだったので過ごしやすくて一安心です。もう既に来年の春が待ち遠しいです！ただ...あいだにある夏の猛暑と冬の寒さを越さないといけないと考えると、今まで時が止まってほしいなあ。そんな勝手な思いを胸に秘めつつ...いや!! 秘めずに外に出しつつ、次の春をみなさんと共に待つことにします♪



### スタッフのつぶやき

こんにちは。今回担当の藤原です。すっかり初夏の陽気ですね。ついこの間まで、「寒い」だったのが、「暑い」になってきています。最近、子供の影響で刀剣女子になってしまいました(笑)。1月には福岡まで「へしき長谷部」を見に行ってきました！織田信長の愛刀で後に黒田官兵衛に下賜された国宝です。とっても綺麗で感動しました。また、同時に「日本号」別名"飲み取りの槍"も見ました。こちらも刀身に俱利伽羅龍の彫刻と柄の螺鈿がとても美しい槍でした。また機会があれば、他の刀剣も見に行きたいと思います。(藤原みどり)



さてさて、花見も終わり、更に暖かくなってきましたのでそろそろ畠を本格的に耕し、夏野菜を植える準備をば!! 利用者さんに「ここは○○をまくんじゃ！それじゃねえ！」と指導を受けつつ、野菜をおいしく育てるための土作り～♪3日間続けて耕し、ミニズやカエルと遊び、とりあえず3種類(かぼちゃ・冬瓜・なんば)を植えることができました。今年はなんばに対してのカラス対策をしっかりせねば!! お力添えていただけの方、絶賛募集中です☆外の活動とは変わりまして、中では昼食作りを手伝っていただいています。写真の日は『焼きそば』です！味をつけ混ぜている最中、利用者さん同士で「ちょっと食べてみよーか?」「えんか?」「えからお」とつまみ食いの現場も楽しく目撃しつつ、「もう一口食べちゃえ!!」とメンバーに混ざる私(笑)「食べる分が少くの一なるが!!」とにぎやかな昼食作りでした♪



## 認知症・認知症予防のお役立ち情報

### 一デュアルタスクで認知症予防-

#### ●デュアルタスクが脳に与える効果

デュアルタスクは何故脳に良い影響を与えると言われているのでしょうか。

1つには、2つの事を同時に行う事で脳の血流量を上げる事が出来るという点です。認知症を調べる検査法であるSPECT(スペクト)検査を行うと、脳のあちこちで血流の低下や血流不足が発見されます。そして脳の血流量が少なくなることと平行して脳の機能も低下していくことが分かっています。デュアルタスクで活性化されるのは、特に前頭葉と言われる部位です。前頭葉は脳の前方部分であり、脳の司令塔とも言われ、運動を行う機能と思考を司る脳の最高中枢なのです。この部位が、損傷を受け血流不足で働きが悪くなると、状況判断力の低下が顕著に表れます。逆に言うと、デュアルタスクで刺激を与え続ける事が、機能向上に繋がっていくのです。

(認知症ねっとより・次号に続く)

### お知らせ・予定

#### ★ボランティア募集

畑作業(花や野菜植え、土の手入れ等)をしてくださる方

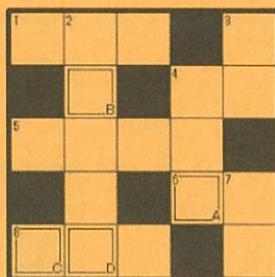
5月26日(金)10:30~11:30 運営推進会議

5月31日(水)13:30~ 避難訓練

### 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）



#### ☆☆たての力ギ☆☆

たて2：多くの人をやとい、機械などを使って物を作ったり、加工したりする所。

たて3：山と山との間の、深くくぼんだ所。

たて4：その人の利益になることを主張して、その人を守ること。

たて7：ご飯にかける小さな種子。白〇〇、黒〇〇などがある。油は大変香りがよく、揚げ物などに使われる。

#### ☆☆よこの力ギ☆☆

よこ1：うそ・偽りがないこと。

よこ4：鮮やかな赤色。

よこ5：父や母の男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：正午から夜の十二時までの間。

よこ8：主権者がその国土・国民を支配し、治めること。

答え：

A  B  C  D

### 編集後記

春も深まってきて、だいぶ暖かくなってきましたね。吹く風も心地よく、最近のぼちぼちでは毎日のように利用者さんとドライブに出かけたり畠の草を取ったり、耕して野菜の種を植えたりと外での活動が多くなりました。生き活きと作業をする利用者さんとは対照的にスタッフの方が慣れない畠仕事で、少々ばて気味の今日この頃です。(汗) (村上)