

2017年9月号

Vol. 48

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



皆様こんにちは！まだまだ残暑が厳しいですね。季節の変わり目ですので、体調には充分お気を付け下さい。さて！早くも1ヶ月が過ぎ、月刊誌も9月号です。ここで、ぼちぼちの夏を振り返りたいと思います。メインイベントとしまして、毎年恒例のそうめん流しを行いました。今年私は参加できず、写真や話を聞いて楽しむだけでしたが、皆さんがしっ



かり食べて楽しまれた後は、にそうめんを流して下さったそ、水が流れる...そうめんやトマト、今年はトマトやキュウリは流れただけでも涼を体感できますね！に風鈴もつけようかしら☆(笑)



利用者さんがスタッフのためうです♪外は暑いはずなのにトも流れる...(ん？はたして今のだろうか...?)流れを感じる来年はもっと涼を感じるため夏の終わりにと手持ち花火も

準備していたのですが、予定していた日に雨が降ってしまい延期となりました...。9月に入りますが、延期した花火をする予定です♪



8月の夏休み中、3日間、矢中の2年生が夏ボラに来てくれました。自分で「やりたいこと」「やってみたい事」を考えてきてくれて、紙芝居をしてくれました!!利用者さんもなじみの紙芝居に釘付けでしたよ☆3日間、本当にありがとうございました。



スタッフのつぶやき

ー我が家の後半戦ー

今年、3年振りに我が家から5羽ツバメが巣立ち、縁起の良いことが起こるかも予感していた矢先、突然、長女が結婚!!来年3月末で主人が定年退職、そして4月から末娘(次女)が大学を卒業し社会人に...。その他にも秋祭り・義母の法事・長女の結婚式・末娘の卒業と引っ越し(長崎)と毎月何かイベント事が入ってしまいました。嬉しい悲鳴というか、頑張らなくちゃ...。そうそう、今年も松山千春のコンサートに行く予定♪♪ (住吉和子)



認知症・認知症予防のお役立ち情報

－認知症と糖尿病の関連性－

・食生活の見直し

血液がドロドロにならないために、食事に玉ねぎや納豆など、血液をサラサラにする効果のある食品を積極的に取り入れるようにしましょう。そして、ドロドロ血液のもとである脂肪分や糖分の多い食品を控えましょう。

・運動習慣を身に付ける

激しい運動をする必要はありません。軽いウォーキングやラジオ体操など、一回に数十分の有酸素運動を最低週3日行うようにしましょう。

糖尿病の人は、その患っている期間が長ければ長いほど、将来認知症になるリスクは高くなります。「今はまだ糖尿病とまではいっていないが、生活習慣の乱れから比較的血糖値が高め」あるいは「家系的に糖尿病になりやすい」といった方は、いまから糖尿病予防、ひいては認知症予防に取り組むようにしましょう。
(認知症ねっとより・次号に続く)

お知らせ・予定

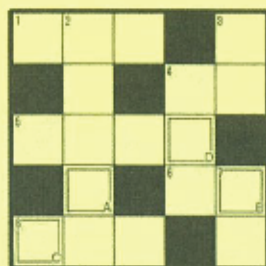
★ボランティア募集

畑作業(花や野菜植え、土の手入れ等)をしてくださる方

9月 3日(日) 12:30～16:00 矢掛町地域医療介護連携フォーラムにブース出展
9月10日(日) 8:00～12:00 日曜朝市に出店
9月15日(金) 9:00～15:00 川面公民館カフェお手伝い
9月20日(水) 13:30～14:30 敬老会
9月29日(金) 10:30～11:30 運営推進会議

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：歩行が困難な人が腰掛けたまま動けるように、いすに車輪をつけたもの。

たて3：英語でカギのこと。

たて4：乗り物に乗るために設けられた場所。

たて7：物の温度を高くするはたらき。

☆☆よこのカギ☆☆

よこ1：筋の通った理論。道理。

よこ4：英語で「いいえ」「いやです」など否定の意味を持つ言葉。

よこ5：警戒・監督などのために見回ること。また、その人。

よこ6：弾力のある物で作られ、振動やショックをやわらげたりするもの。

よこ8：数え切れないほど、たくさんあること。

答え:

1 2 3 4 5 6 7 8

編集後記

平成22年9月にぼちぼちを開所してからちょうど7年。これもひとえに地域の皆様のご協力の賜と感謝です。これからも地域に必要とされる事業所となるべく、ぼちぼちのご利用者はもちろん、地域のみなさんへ、サロンへの出前講座や認知症サポーター養成講座など、私たちが出来ることに全力で取り組んでいきたいと思っておりますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。(村上)