

2017年10月号

Vol. 49

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



もう10月ですね！今年もあと少し.....。さて、9月は日曜朝市へ出店させていただきました。沢山の方に見ていただき、また、声をかけてくださり、本当にありがとうございます。この日曜朝市をとっても楽しみにしている利用者の方もいらっしゃるって、参加後は「今回はなあ、〇〇が人気があった

でえ」等、様子を教えて下さいます。



寒くなってきましたので、次回の日曜朝市への参加は未定ではありますが、見かけた際には是非、足を止めてみていただけたらと思います。

## スタッフのつぶやき

最近、友人から一緒にジムへ行こうと誘いを受けた。短大を卒業してから、運動というものをほとんどやってないので健康のためにはやってもいいかなあと思いつつも、めんどくせ〜とも思っている。大げさだが、ジムに行くか行かないかが、今後を左右する大切な選択肢のひとつであるような気がする.....!? (岡本博誉)



9月20日、ささやかではありますが、ぼちぼちで敬老会を行いました。昼食の敬老会メニューから始まり、午後からは天



草一座の方々にとじょうすくいや劇・手品といった出し物をしていただきました。どの出し物もみなさ

ん喜んで下さり、盛り上がりしました。私も初めてとじょうすくいを目にしましたが、とてもおもしろい!!そして、難しそう!!盛り上



がった後はスタッフからの出し物で紙芝居を。金色夜叉をスクリーンに映し、見ていただきました。10月はお月見会を予定していますよ〜♪

## 認知症・認知症予防のお役立ち情報

### －食用オイルで認知症予防－

#### ●えごま油で認知症予防

最近話題のえごま油。テレビでも認知症予防に紹介されることも多く、認知症予防の食用オイルといえはえごま油を連想する方も多いかと思います。

どうしてえごま油が認知症に良いとされるのか、それは豊富に含まれる $\alpha$ -リノレン酸です。 $\alpha$ -リノレン酸は脳の栄養素。体内で脳の栄養素であるEPAあるいはDHAに変化し、脳に多くの血液を送り血流が良くなるため、脳の神経細胞が活発に動くようになるのです。 $\alpha$ -リノレン酸はコーン油やオリーブオイルなどにも含まれていますが、含有量は約60%とえごま油がとりわけ多いため、認知症予防として話題になりました。

では、EPAやDHAを魚などでそのまま摂取すればよいのではないかと、思うかもしれませんが、しかし、推奨される1日の摂取量2gはサバだと半尾ですが、えごま油では大さじ1杯と少量で済むのです。（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

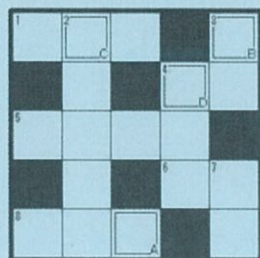
畑作業(花や野菜植え、土の手入れ等)をしてくださる方

10月 3日(火) 13:30～14:30 出前講座(いきいきサロンこぶしの会)

10月 6日(日) 13:30～14:30 出前講座(元町由加様いきいきサロン)

## 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：宝として大切にすする物品。ほうもつ。

たて3：人間。

たて4：知識・技術などを習得できるように教え導くこと。

たて7：一番下の面。一番おくの方。

#### ☆☆よこのカギ☆☆

よこ1：ふとんの中に足を入れて、足を温める道具。

よこ4：使いみち。「〇〇不明金」

よこ5：英語で自分をすぐれていると思う心。

よこ6：正しくないこと。本当ではないこと。

よこ8：物が燃えるときに光りかがやく部分。

### 答え:



## 編集後記

先日、知り合いで経営の師匠でもある人が顧問先の介護事業所の女性経営者と一緒に施設見学を兼ねて、はるはる沖縄から訪ねてきてくれた。お土産を一杯持って。何年ぶりだろうか。話が弾む。一緒に来た女性経営者は地域密着型のデイサービスを2カ所経営しているという。大人の寺子屋と題して、音楽の時間には皆で歌を歌ったり楽器を演奏したり、歴史の時間では昔の話を逆に利用者さんから教えてもらったりと楽しそう。また、授業参観もあり、ご家族やケアマネジャー、地域の方に観てもらっている。徹底しているなあ、そこまでやるから利用者さんがいつも満員というのも頷ける。その他スタッフの採用の難しさ等々の話の後、今度は私が施設研修という名目で沖縄へ行く約束をして別れた。(村上)