

2017年11月号
Vol.50
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



10月ぼちぼちでは沢山の栗や柿をいただきました。栗は湯がいたものの皮むきを利用者さんに手伝っていただき、様々なおやつ

になって提供させていただいています。柿は毎年恒例の干し柿にすべく、皆で下ごしらえを！毎年カビがきてしまうので今年こそは!!という意気込みです。利用者さんのご家族からも「色は濃くなるけどアルコールを使うといいよ」とアドバイスをいただいたので、出来上がりが楽しみです。



て下さり、ありがとうございました。

今年も秋祭りに御神輿が来てくれました。あいにくの雨でしたが、写真撮影にも快く応じ



10月4日は十五夜でした。そこで、昼日中ではありませんが、お月見会を行いました。もちろん、月は出ていませんので、皆さんに貼り絵で作っていただいた餅つき

ウサギの満月で月見です。午後から15時のおやつに合わせてきんとんとお月見団子を一から作り、野点.....の予定



が天気も悪く、室内でお抹茶を点てて頂き茶菓子と共にお口へ♪「抹茶やこお、久しぶりに飲んだわ」「昔は、

よ一点てよ一たんで一、作法はわすれたけどな〜」「実は抹茶苦手なんよ、点てたけど飲めんわ」等、やはり何かを作るといったことで、会話も盛り上がります。スタッフは、ウサギの耳を付けて歌を歌ったり。最後はウサギ耳を利用者さんに手渡し、ぼちぼち満月と共にパシヤリ★



スタッフのつぶやき

高齢で一人暮らしをしていた母を引き取って、早いもので一年になります。一年前からすると体力的にとっても弱くなり、認知症も進んできました。慣れ親しんだ家から離れて連れてきたのが早すぎたのかと思ったり、田舎の段差の多い古い家での生活は心配だとして、色んなことを考えました。でも母は、毎日「感謝しかない。ありがたい。」と言います。人に会えば、「孫達まで、おばあちゃん。おばあちゃんと声を掛けてくれて、これは娘夫婦の姿を孫達が見ているからだ」と同じ事を何回も言っているようで...。(汗)(前田好子)



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

[お勧めの摂取方法]

えごま油は熱に弱いため、高い熱を加えない料理が理想です。また、脳の神経細胞同士のつながりを強める卵や大豆類など、タンパク質と一緒に摂るとより効果的です。

[風味の特徴]

少し生臭いので、気になる人は味の濃いものと一緒に食べるのがお勧めです。

[1日の摂取量の目安]

約小さじ1杯

[認知症予防以外に期待される効果]

うつ病改善、血管の若返り、ダイエット、美肌、歯の健康、視力回復
(認知症ねっとより・次号に続く)

お知らせ・予定

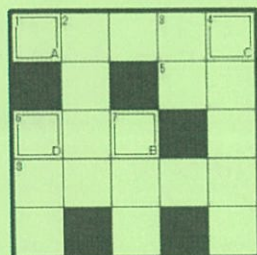
★ボランティア募集

畑作業(花や野菜植え、土の手入れ等)をしてくださる方

| | | |
|-----------|-------------|-------------------|
| 11月10日(金) | 9:00～12:00 | 実地指導 |
| 11月20日(月) | 13:30～14:30 | ぼちぼち運動会 |
| 11月20日(月) | 18:00～19:00 | 出前講座(土井むくの木会) |
| 11月21日(火) | 9:00～10:00 | 出前講座(水車の里いきいきサロン) |
| 11月21日(火) | 13:30～14:30 | ぼちぼち運動会 |
| 11月24日(金) | 10:30～11:30 | 運営推進会議 |
| 11月28日(火) | 13:30～14:00 | 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)



☆☆たてのカギ☆☆

たて2：仕事の途中で一休みすること。

たて3：ほしいと思う気持ち。ほしがる心。

たて4：中に空気を入れ、水中で体を浮かばせるのに使う袋。

たて6：たびたび。いつも。「〇〇〇ありがとうございます」

たて7：ある物事と他の物事の正しい区切り。

☆☆よこのカギ☆☆

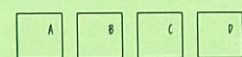
よこ1：その場所・会場・競技場などから出て行くこと。

よこ5：植物の花や葉を支える部分。

よこ6：頭の働きが悪くて、やることが抜けているさま。ばかげたことをする人。

よこ8：この世のものとは思えない苦しい状態。

答え：



編集後記

岡山県には、岡山県小規模多機能型居宅介護連絡会という小規模多機能型居宅介護事業所の集まりがあり、岡山県全体で約160事業所あるうちの56事業所が会員となって研修等の活動を行っている。色々あって現在役員をさせてもらっているが、研修会の企画や役員会等、正直大変である。しかし、会員事業所の運営の様子や研修会での講師の話等、良い刺激をたくさんもらっている。スタッフ共々、利用者や地域の方に安心して住み慣れた地域で生活してもらえよう、がんばっていきたい。(村上)