

2017年12月号  
Vol.51

月刊



発行：(株)かむら堂 小規模多機能ホームばちばち 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ばちばち、何でも屋・福祉タクシーなかきとご縁のある方に贈ります。

## ばちばちでの様子＆活動

皆さま、こんにちは。今年も残りわずかとなりましたね…。この1年私はいったい何をしていたのだろう?というくらい、何も思い出せません!というか、それほど濃い毎日を送っていたのかもしれません…(そういうことにしておこう(笑))さて、今年も大名行列を見に行ってきました♪「したに～したに」昔々あの道をお殿様が歩いていたなんて、なんだか夢のようです。と言う私はまだ一度も大名行列を見られてないのです。(涙)来年こそは!!そして、写真撮影も快く受けて下さった役の方にも感謝で一杯です。ありがとうございました。



11月後半!!2日間運動会を行いました。今年は、“体を動かす”というテーマもありましたので、チーム対抗で玉入れ、魚渡し

### スタッフのつぶやき

私は今66才です。すっかりお年寄りの仲間入りです。といっても、うちの利用者は平均88才位なのでまだまだ鼻たれ(笑)ですが……。将来を考えてこのままでいいけないと思い、妹に誘われたのもあったけど、健康体操のジムに通い始めました。通い始めて半年、最初はウエアを揃えたリスタイルから入りました。1回30分の運動で本当に効果があるのか半信半疑でしたが、今では少しづつ筋肉も付いてきて、体年齢も若返り、もうビックリ!!仲間もたくさんいて楽しく運動しています。体調もよくなり、ストレス発散にもなり、一石二鳥!!運動って良いですね(笑)

ゲーム、時代劇サッカーを行いました。皆さん、楽しんで下さるかな……「手が上がらんから…」とか「腕痛いから…」とか思われる方もいるような……という皆さんの中へ心配もありましたが、そんな心配は、あっという間に吹き飛ばされビックリするほど体を動かし、声を出しゲームに参加して下さいました。



「もう! 座ってなんてやっとれんわ!!立つ!!」といってシャキーン!!と立ち上がり玉入れをされる方お魚ゲームで手元に来たお魚を丁寧に整えてから次の人へ渡す方、一人ひとりの新たな一面を発見できました。後日、「私なあ、運動会って聞いて出来るじゃろーか?思つて心配したんじゃけど、皆でやつたら出来たわ! 楽しかった。また、玉入れしてえな」と言って下さる方も♪



(門谷京子)

## -亜麻仁油(あまにゆ)で認知症予防-

えごま油と同じようにテレビでも取り上げられ話題となった亜麻仁油も $\alpha$ -リノレン酸を約25%と豊富に含むため、認知症予防に良いとされています。もともとは塗料やインクの原料として用いられていましたが、豊富な栄養素により現在は食用油として注目されています。

### [お勧めの摂取方法]

亜麻仁油も熱に弱いため、高い熱を加えない料理が理想です。えごま油同様に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]

えごま油より少し生臭いので、こちらも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。

(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

12月 4日(月) 14:00~15:00 焼き芋大会

12月 5日(火) 14:00~15:00 焼き芋大会

12月16日(土) 14:00~15:00 おさんぽ日和による歌と演奏他

12月22日(金) 11:00~11:30 矢掛病院研修医、医学部生施設見学

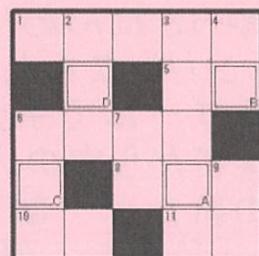
12月28日(木) 10:30~12:00 餅つき

## クロスワードパズル

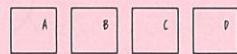
認知症予防にもなるクロスワードパズルに答えて、粗品をゲットしよう！

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）



答え：



☆☆たての力ギ☆☆

たて2：肉体や心に感じる痛みや苦しみ。

たて3：おどして金品をとること。

たて4：男女の間で相手をしたう心。

たて6：血液が足りなくなった人の体の中に血を補うこと。

たて7：はきはきしないこと、動作がのろいこと。または、そのような人。

たて9：相手の言うことを打ち消すときに使う言葉。

☆☆よこの力ギ☆☆

よこ1：軟質小麦から製粉した、タンパク質・グルテンの少ない小麦粉。

よこ5：酒などに酔うこと。酔った状態。

よこ6：手厚く待遇すること。

よこ8：図を用いて説明すること。また、その書物。

よこ10：魚を釣ること。

よこ11：繊維・針金などを長くより合わせた物。ロープ。

## 編集後記

1年が経つのは早いもので、またサービス評価の時期になった。スタッフ個々が9項目ある内容の個別評価を行なうそれを事業所評価としてまとめる。それを運営推進会議で報告し意見をもらい、最終的にまとめたものを外部に公表するというもの。やりながらいつも思うのだが、サービス評価に取り組むことによって、職員間で思いを共有でき同じ方向に向かって少しずつではあるが前に進んでいると実感できること。確実にモチベーションアップに繋がっている。(村上)