

2018年12月号

Vol.63

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

皆様こんにちは。早いものでもう12月ですね。寒さも一気に来そうですし、体調を崩さないように気をつけねばと思います。さて、11月14日、15日と紅葉を見に鬼ヶ嶽へと足を運んでみました。“もみじ”がキレイに色づき、見応えがありました。「これはおみやげじゃ」と、下に落ちたもみじを拾い、持ち帰る方も。日本の四季って、本当に素敵ですね。「今年は雪が降って積もるかな？」と問うと、「最近はそのあに降らなあ」「昔はよー降ったのになあ」と。「私かまくら作ってみたいんですよ」と言うと、ひと笑いした後に「そりゃあんだ北海道にでも行ってきねえ!」と(笑)私の夢は北海道へ飛んでいきました。紅葉の葉も落ち始め、もうすぐ新しい年ですね。来年はどんなワクワクを皆さんとしようか、今から心躍らせねば!! (林田恵美)



## 利用者さん・ご家族との係わりの中で ～絆～

前号からの続き... おそろおそろ...パチン!「うおっ!実が落ちない!!すごい!!見て下さい!私も取れたー!!」と本当にこんな感じで喜んでると、声を出して笑いながら「よかったなあ。それ、もっと取りんさい。」と袋一杯になるまで、私が楽しそうに柿取りをする時間と付き合っていました。やさしい笑顔と言葉に心もほっこり。秋の寒さも和らぎました。(林田恵美)



## スタッフのつぶやき

夏から釣りにハマって、もう10回ほど行きました。先日は今が旬のタチウオを釣りに行ったんですが、現地の与島につくと風がなんと8mも吹いていて、高波で立つのもやっとの状況(笑)もう来てしまったからには後戻りできず、準備して釣り始めましたが、最初の投入で1匹釣ってからは、昼まで1匹も釣れない(涙)当たりはくるものの、魚が針に引っかかってくれず父と悪戦苦闘。しかし、昼頃からは風も少し弱まり、何とか7匹釣ることが出来ました!玄人の父も強風の中、操縦しながら12匹。私は、「素人である中、それだけ釣れれば上等」と知り合いの遊漁船の船長に褒めてもらいました。(^^)v 今年の釣りはこれで最後のようなので、来年また何か釣りに行けたらいいなと思う今日この頃です!(見平かおり)



## 認知症・認知症予防のお役立ち情報

### 一発症から診断まで：①認知症の基礎知識一

#### 《脳血管性認知症》

アルツハイマー型について多く、認知症の約20%程度を占める脳血管性認知症は、脳梗塞や脳出血など、脳の血管障害によって起こる認知症のことです。脳の血管が詰まっている梗塞巣が増えたり大きくなったりするごとに、徐々に脳の機能が低下することで認知症や運動障害が引き起こされます。原因となる血管障害は生活習慣病が原因で引き起こされます。そのため高血圧・高脂血症・糖尿病などにならないようにする事が脳血管性認知症の予防に繋がります。生活習慣の改善が重要です。また、脳血管性認知症の原因となる脳血管障害を早期に治療してリハビリを行えば、症状の進行を抑えることも出来ます。(認知症ネットより・次号へ続く)

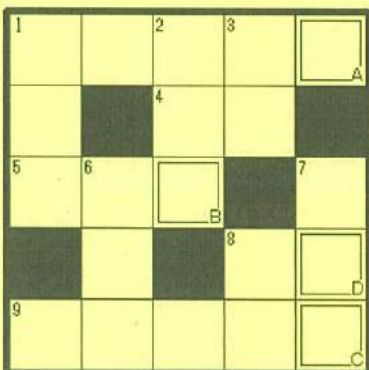
## お知らせ・予定

★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17日(月)	15:00~15:30	紙芝居(高橋さん)
12月18日(火)	10:00~11:00	歌のボランティア(田中さん)
12月19日(水)	14:00~15:00	和菓子作りボランティア(池田さん)
12月20日(木)	14:00~15:00	クリスマス会
12月21日(金)	14:00~15:00	クリスマス会
12月26日(水)	10:00~12:00	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)



☆☆たてのカギ☆☆

たて1：いま生きている現実の世の中。現世。

たて2：その人の運勢を表しているとされる、手のひらの筋や肉付きなどの様子。

たて3：酢を加えた飯に魚・卵・野菜などを添えた食べ物。日本食

たて6：小さな舟。人がオールでこぐ舟。

たて7：妻が他人に対して自分の夫をいう言葉。また、他人の夫をいう言葉。

たて8：ドレミのミの次の音。

☆☆よこのカギ☆☆

よこ1：ある事がらのうち、どれがすぐれているかをきそい合う会。

よこ4：行為などを妨げて、やめさせること。物事の進行をはばむこと。

よこ5：前もって防ぐこと。「〇〇〇接種」

よこ8：動物の大便。

よこ9：敵やけものを落としてつかまえるための穴。

答え:



## 編集後記

9月に発生した台風の影響で、事業所の屋外看板が倒れたので自作でやり替えたのだが、1ヶ月近くかかってやっと出来上がった。自作といっても大工仕事得意なわけではなく、必要に迫られて(資金的に外注は厳しい)のことだ。利用者さんにペンキを塗ってもらったりと出来ることをお願いしながらの長丁場。今度は台風が来ても倒れないようにと脚の部分は60~70cm掘ってコンクリートで固めた。土の中に石がごろごろしており掘るのは大変な作業であったが、これも利用者さんに手伝って頂き無事に立てることが出来てホッと一息。調子に乗って次は回覧板を作る予定!(村上)

