

郷のたより

平成29年10月号

ひえいの郷から見る野や山々もすっかり秋めいてまいりました。今年も秋の味覚を楽しんで頂こうと、焼き鮎会を計画し、利用者の方との思い出をまたひとつ増やしていきたいと思っております。

10月の行事予定

- 1日 土筆
- 3日 ドライブ(方財方面)
- 8日 お茶会
- 10日 ドライブ(愛宕山方面)
- 14日 生花
- 15日 手づくりごかせ
- 17日 ドライブ(日之影方面)
- 20日 ドライブ(北方方面)
- 23日 ドライブ(北方方面)
- 24日 避難訓練(昼間想定)
(新館1階カウンター)
- 25日 ドライブ(行藤方面)
- 26日 誕生会・焼き鮎会
- 27日 英会
- 29日 体重測定
- 30日 ドライブ(北方方面)

お礼

9月8日(金)第31回敬老会が盛大に行われました。ご来賓・ご家族の皆様には、お忙しい中おいで頂き、誠にありがとうございました。利用者の方々も、日頃の練習の成果を発揮し、すばらしい合奏が出来た事を、大変喜んでおられました。来賓及び、ご家族の皆様方には、ご出席と共にお祝いの品々をいただき、心より御礼申し上げます。それぞれの皆様方に拝眉の上、お礼を申し上げるべき所ではございますが、郷だよりにて御礼の言葉とさせていただきます。

敬老会



みんなで心を一つに合奏します！



職員も負けずに踊りました。



今日は、美味しいご馳走です。

10月の誕生者

末永クニエ様	大正	7年10月20日	99歳
甲斐フミ子様	大正	15年10月10日	91歳
柳田千恵子様	昭和	2年10月20日	90歳
佐藤待子様	昭和	2年10月8日	90歳
坂本ハナノ様	昭和	3年10月15日	89歳
甲斐照子様	昭和	5年10月31日	87歳
谷川信子様	昭和	11年10月11日	81歳
中尾雪江様	昭和	14年10月26日	78歳

☆おめでとうございます。

今月のお話

認知症の予防について
世界有数の長寿国である日本にとって、今や認知症は身近な言葉として、皆さんの間に存在しているのではないかと思います。介護の現場で働いている自分にとっても、生きていけばいつかは辿る道であると感ぜながら仕事を通じ日々勉強させていただいております。

さて、タイトルについてですが、現時点では認知症にならない方法というのは存在しないそうです。しかし、認知症になりにくい予防法というものはあるようです。

生活習慣
アルツハイマー型認知症の発症に、生活を取り巻く環境が大きく関わっているようです。食事では野菜、果物、魚、赤ワイン等、運動は週3回以上の有酸素運動、対人接触では良好な人との付き合い、行動習慣では文章を書く、ゲームをする、睡眠習慣では30分未満の昼寝、起床後2時間以内に太陽の光を浴びる。など予防に有効ということです。

脳機能を鍛える
2日遅れ、3日遅れの日記をつける、レシートを見ず思い出して家計簿をつける、料理を同時進行で何品か作る、新しいことに挑戦するなどだそうです。予防も大事ですが、認知症の方が不安なく安心した生活が送れるよう、これからも日々精進したいと思います。新館介護主任 柳田直哉

生活状況報告

制作:広報委員会