



ボランティアの受け入れを再開しました



新型コロナウイルス感染症の影響で、外部からのボランティア受け入れを休止しておりましたが、久々に水郷ハーモニカクラブさんに来訪していただきました。きれいなハーモニカの音色に合わせて、ご利用者の方々も懐かしい歌を口ずさむ様子もみられ、とても楽しい1日を過ごすことができました。



新規ボランティア募集中

施設のレクリエーション時間に、演奏、踊り、合唱などを実演披露してくださる方、団体を募集しています。活動時間は14時から14時40分の約40分程度です。

※1回限りや、継続的活動でも結構です。ご相談ください。 担当：石田、塩村

認知症予防の為の生活習慣

<参考・引用文献>

理学療法ハンドブック「シリーズ8 認知症」

認知症予防にはバランスの良い食事や運動に加え、活動的なライフスタイルが有効といわれています。

① 生活習慣の改善

- ・認知症の原因である脳梗塞や動脈硬化の予防に効果的です。
- ・運動習慣を身に付けましょう。・禁煙は特に重要です。
- ・魚や野菜を多く摂り、塩分は控えめにしましょう。
- ・規則正しい生活を送り、睡眠不足や過度の飲酒に気をつけましょう。



② 日常生活の活性化

- ・外に出て人と交流しましょう。(服装・おしゃれに留意し、会話を楽しむ)
- ・趣味・余暇・スポーツ・ダンスなどを楽しみましょう。
- ・クイズやパズルなどゲーム的なものにチャレンジしましょう。
- ・旅行の企画、パソコン、調理、園芸などは脳の刺激に効果的といわれています。



③ 認知症予防の食事

- ・炭水化物を主とする高カロリー食や低蛋白食および低脂肪食は、認知症のリスクを高める傾向にあるといわれています。
- ・適度の飲酒が認知症の予防的効果があるという報告がありますが、「適度な飲酒量」には個人差があるので注意が必要です。

上半期のクラブ活動報告(1月~7月)



節分



桃の節句



作品づくり



観光祭



園芸



クラブ活動



イベント食



新入職員紹介



下半期(8月~1月)予定
 9月 敬老会
 11月 おやつ作り
 1月 初詣(大原神社)



氏名: 秋月 恵(介護福祉士)
 趣味: 映画鑑賞
 早く皆さんの名前と顔を覚え、
 皆さんが楽しく過ごせるよう
 お助けできればと思います。

運転手: 高瀬 忠博(写真左)
 運転手: 中島 隆(写真右)
 介護の仕事は初めてですが
 安心・安全に送迎業務が
 できるよう頑張ります!