

もえぎ便り 秋号

発行/JA高岡もえぎの里
〒933-0816 高岡市二塚339-2
電話 0766-26-7470
平成28年10月発行



さつまいも掘り

実りの秋となり、もえぎの里菜園では、作物がぐんぐんと成長してきました。秋晴れの日に菜園で育てたさつまいもをご利用者様と一緒に収穫しました。スコップや手で土の中からさつまいもを掘り起こすと、こぼれるような笑顔で「大きいね！」「たくさん採れたね！」などの歓声が聞かれました。後日皆様でホクホクのさつまいもをいただきました。もえぎの里では菜園作りを通し、皆様に、作物が成長することの楽しみ、収穫することの喜びを感じていただけたらと思います。



もえぎの里 100歳プロジェクト

認知症対応型デイサービスもえぎの里では、『身体もココロもにこにこ 100 歳』のスローガンのもと、職員一丸となり、脳トレーニング・機能訓練に取り組んでいます。ご家族様やご利用者様から、趣味・嗜好などをお聞きし、もえぎの里での過ごし方に活かしています。

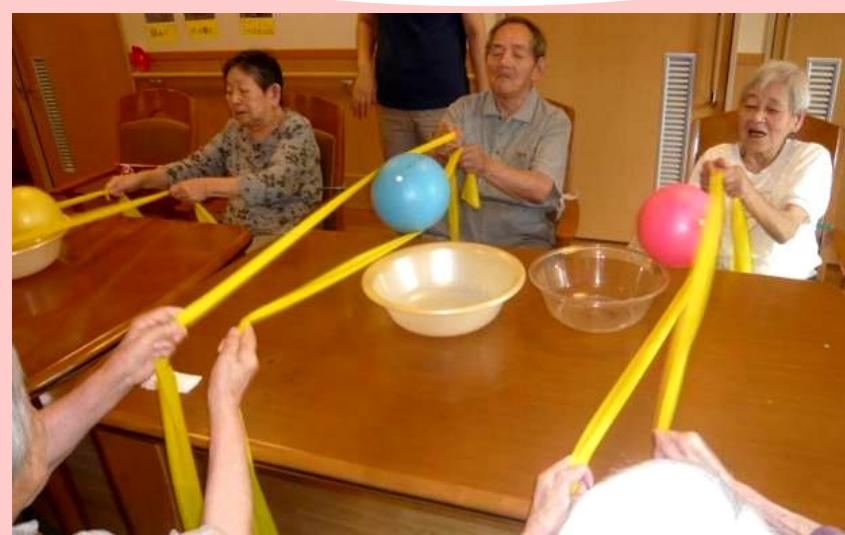
脳のトレーニング

脳のトレーニングでは、パズル・計算問題、紙芝居・昔の遊びなどの回想法に取り組んでいます。

パズルでは、絵や文字を見て、指先を使い、楽しみながら考えることによって、集中力や記憶力が鍛えられます。また脳に良い刺激となります。紙芝居では、声に出して読むことによって台詞に感情を込め、表情・表現がより豊かになる方もおられます。あやとりの体験では、「ああ、昔よくやったわ」「あれ、これどうするがやったけ」などの声が聞かれます。昔を懐かしみながら、精神の安定に繋げています。



機能訓練



機能訓練では、セラバンドを取り入れた体操を行っています。体操を始める前に、どこの筋肉を使いどのような効果があるのかを説明してから楽しく行っていただいています。レクリエーションにもセラバンドを取り入れ、ボールを運ぶゲームでは、肩から腕にかけての動きをスムーズにする効果があります。また、腰にセラバンドを巻き、上げ下げするゲームでは、上下肢に力が付き、洋服の着脱の練習にもなります。

すこやか運動教室



もえぎの里では、昨年に引き続き、高岡市地域づくり型介護予防事業の委託を受け、元気な高齢者を対象に「すこやか運動教室」を開催しています。教室は3ヶ月間毎週1回開催し、『転倒予防』を目的に、下肢筋力の維持・向上を目指し、各自の体力に合わせてストレッチや筋力トレーニングを行っています。もえぎの里オリジナル体操、「きよしのズンドコ節」の曲に合わせた「ズンズンドコドコ収穫体操」や、ゲームも取り入れ、無理をせず楽しみながら『元気に！笑顔で！』を合言葉に体操に取り組んでいます。

ネイルケアとハンドマッサージ

8月30日、木津のローズサロン様にご協力いただき、ご利用者様にネイルケアを体験していただきました。1対1でゆっくりとお話ししながら、爪をやすりでみがき、クリームをつけ20分程かけてマッサージをしてもらいました。「爪がつるんつるんになった」「ピカピカになった」「また来てくださいね」と喜んでおられました。



看護師による「感染症の豆知識」

過ごしやすい季節となっていましたが、やっかいな感染症流行の時期でもあります。代表的なものとして、インフルエンザやノロウィルスがあります。手洗いやうがいはもちろんですが、予防接種も大切です。予防接種のお知らせが届いたら、早めに受診の予定を立てましょう。また、十分な食事と睡眠を摂り、体調管理に努め、少しでも体調不良を感じたら早めに受診しましょう。



日々の拭き掃除にはハイター等が効果的！



ドアノブや手すり、机上・床など、消毒液を作り雑巾がけをしましょう。

消毒液…1リットルの水に対し、4ml
(ペットボトルのキャップ1杯弱)

人命救助で表彰！

8月17日、JA高岡ホームヘルパーの池田純子さんが、水路に転落していた男性を近隣の住人と一緒に救助しました。池田さんは、救急隊員の指示に従い救急車が到着するまでの5分間、心臓マッサージを施しました。



「施設の研修で心肺蘇生法を習っていたので、とっさに対応できた。助かって良かった」と笑顔で話されました。

脳トレで「脳を活性化！」

脳トレとは、思考力・判断力・記憶力等を高める為のトレーニング方法です。脳の老化を防ぎ、ストレス発散や健康維持に繋がる効果があります。認知症の予防にもなる脳の活性化を実践しませんか？

【問題】2つの名前が隠れています。
名前を当ててみましょう。

①

チトヤ
カト
マボ

②

ゴー[。]
一
ト[。]
ト[。]
ヒ[。]

納涼祭



8月9日、納涼祭が行われました。「フイ ケアオアロハ サヨ フラスクール」の皆様によるフラダンスや、ゆかたに着替えた職員による盆踊りで会場は盛り上りました。昔懐かしい輪投げやつまんこをして、童心に返り楽しみました。

収穫文化祭 11月10日(木)



健康相談会（あぐりっち佐野店にて）
10/15(土)・11/19(土)・12/17(土)

理美容(床屋さん)の日
10/28(金)・11/24(木)・12/27(火)

地産池消おやつ
10月 かぼちゃプリン
11月 昆布ワッフル
12月 パウンドケーキ(りんご入り)

もえぎの里各事業所では、随時見学を受け付けております。
お気軽にお問い合わせください。（もえぎの里代表 TEL26-7470）

《ご協力いただいた方々》皆様どうもありがとうございました。
ネイルケア ROSE SALON様 フイ・ケアオアロハ・サヨフラスクールの皆様
JA高岡女性部（戸出・中田・二塚・伏木・東五位・西部）各支部の皆様
萌ぎの会（東五位・二塚・能町・福田・西部）各支部の皆様

《編集後記》朝夕涼しくなり、秋を感じるようになりました。夏の暑さを乗り切った身体をいたわり、しっかりと体力を戻していきましょう。皆様がいつまでもお元気で過ごせるよう、もえぎの里もお手伝いしていきます。（広報委員・K）

脳トレの答え:①トマト・カボチャ ②ゴーヤ・ピーマン