

# もえぎ便り 秋号



## 納涼祭



ジャムなどをトッピングした  
ベビークステラ

もえぎの里「納涼祭」を  
8月6日（火）に行いました。  
午前中は、職員による盆踊り大会を行い歌を口ずさんだり、一緒に踊りに参加される方もおられました。  
ゲーム・クイズでは答えを出すのに身体全体を使い、盛り上がりしました。花笠音頭、越中おわら節、東京2020音頭など全7曲を披露して頂いた「華の会」の皆さんによる踊りは、美しく迫力もあり、お祭り気分が高まりました。  
JA高岡女性部による手作りおやつでは、ベビークステラを焼いて会場全体が甘い匂いに包まれました。ご利用者様、ご家族様には笑顔がこぼれ、とても好評でした。暑さに負けない楽しい納涼祭となりました。



盆踊り

ゲーム・クイズ

華の会

手作りおやつ



# 園芸療法 もえぎの里 菜園を用いて

デイサービスでは畑を活用した園芸療法を取り入れています。園芸療法とは植物を育てるだけではなく、そこから身体機能や精神機能の向上に繋げる効果が期待できます。

## 園芸療法の目的

### 身体機能の向上(筋力低下予防)



### 植物の成長・収穫をする楽しみ



### 生活能力の維持(役割意識の獲得)・意欲向上



### 屋外(不安定な地面・段差を越える)を歩く機会を設ける



### 他者との交流・会話作り(認知症予防・嚥下機能低下予防)



## 流しそうめん



7月23日(火)小多機では、ご利用者様に季節を感じていただくため『流しそうめん』を行いました。

ご家族様も参加され「たくさんすくったよ」「美味しいね」と話しながら和気あいあいと楽しい時間を過ごされました。

## 14歳の挑戦

7月8日(月)～7月12日(金)の5日間、地域の中学生が、働く意義や将来の生き方を学ぶ体験を行いました。ご利用者様と一緒に畑仕事や機能訓練を行い、送迎にも同行しました。初日は緊張した表情でしたが最終日には頼もしくなっていました。





## 管理者紹介



JA 高岡居宅介護支援センター 管理者

田畑 里美 (血液型 A 型)

好きな食べ物 完熟プチトマト 最高!

好きなこと バスケットボール観戦



インターネットで映画鑑賞

一言 総勢 6 名のケアマネで知恵を出し合い、日々奮闘しています。なんでも相談し合えるいい仲間・いい職場に感謝です。

## 転倒を予防しよう

転倒しやすい場所を  
チェックするための合言葉

ぬ

れている所

か

いだん、段差

づけ

片づけられていない所



Q 転ばないための体づくりとして、最も有効なものはどれだと思いますか?

1. 有酸素運動 (ウォーキングなど)
2. バランス訓練
3. 筋力増強運動

難題と云い / 7 V

## バランス訓練の3つのポイント

1. 自分に体重がかかる運動 (立位で行う)
2. 水平方向へできるだけすばやい移動動作



←速く歩く  
ボール運動→  
(スポンジテニス)



リズム  
運動→



3. 垂直方向への振幅の大きい動作



←階段昇降  
しゃがむ→



←椅子からの立ちあがり  
太極拳→



【人工関節と関節痛の情報サイト (関節が痛い. Com) より引用】



## 感染予防



感染症と言えば「ノロウイルス」や「インフルエンザ」を良く耳にされるのではないのでしょうか。「ノロウイルス」はアルコール消毒では効果が得られず、主な予防対策として①食品の十分な加熱、②調理器具の消毒、③手洗いうがいが挙げられます。

「手洗いうがい」はすぐに実行できる予防対策として重要です。当施設においても通年にわたり取り組んでいる予防対策です。これから冬季に向けて流行する「インフルエンザ」にも有効な予防法です。「手洗いうがい」と共に十分な睡眠と栄養を取りウイルスに負けないよう免疫力を高めましょう。

## 理美容

10月30日 (水)  
11月25日 (月)  
12月26日 (木)

## 行事 (予定)

10月9日 二塚保育園園児来所  
11月6日 収穫文化祭



## 行事食



10月9日 秋の味覚を満喫 栗ごはん  
11月15日 秋の味覚を食べつくせ! さつまいもごはん  
12月24日 クリスマスにはチキンライス

## ご協力いただいた方々

ありがとうございました。

民謡・舞踊 華の会の皆様

書道教室 大木千恵子様 / 詩吟・朗唱の会 太田倭文子様

ネイルケア ROSE SALON 様

萌ぎの会各支部の皆様 (東五位・中田・西部)

JA 高岡女性部各支部の皆様 (国吉・小勢・二塚・立野・石堤)

## もえぎの里からのお知らせ

健康・介護についてのご相談は、いつでもお受けしています。TEL 26-7470

## 《編集後記》

スポーツの秋・文化の秋・食欲の秋がやってきました。季節の変わり目なので、体調に気を付けて秋を楽しみましょう。 (T・M)