

もえぎ便り 春号

春の訪れ

長かった冬もようやく終わりを告げ、待ちに待った暖かい春がやってきました。
小多機では、春風が心地良い4月上旬、お花見に出かけました。
満開の桜の木の下で、とても穏やかで楽しいひとときを過ごしました。
風景を楽しみ季節を感じることで日常生活にもメリハリができ気持ちのリフレッシュにもつながります。ご利用者様から「桜きれいやわ〜」「また来年もみんなで来ようね〜」と嬉しい声が聞かれました。

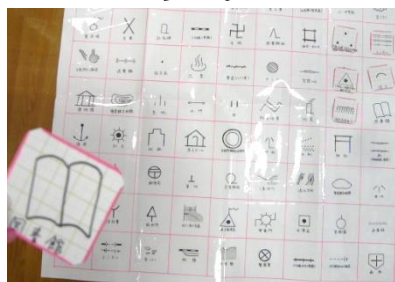


脳トレで頭を活性化

もえぎの里デイサービスでは、絵合わせ・文字作成などのパズルゲームに挑戦しています。
高齢者の脳トレは楽しみながら考えたり覚えたりすることで脳が刺激され、認知症の予防として大きな効果を期待できます。また、他者と一緒に脳トレをすることでコミュニケーションが図れ脳も活性化し、ゲームやパズルはストレスを和らげる効果もあると言われています。

絵合わせ

形をよく見て当てはめていきます。
国旗や地図記号など見ているだけで勉強になるものも多々。



文字制作

1つの漢字をつくりあげたり、
50音を使って単語を作り出します。



掛け算パズル

同じ絵柄を探すパズルと違って、
自分で答えを見つけ出し、
当てはめていくパズルです。



難読漢字パズル

魚や動物の名前を漢字で表記さ
れた合わせパズルです。
聞いたことのない生き物も沢山！



協力し合って皆で
完成させるぞー！

一人でじっくりするのも
楽しいよ



機能訓練がんばっている人紹介

デイ編

でぐち きよかず
出口 清和 様

目標：今より少しでも元気に過ごしたい

もえぎの里に到着すると直ぐに計算プリントやパズルゲームに挑戦されます。難しいパズルゲームにも悩みながら、それでもどこか楽しそうな表情で取り組んで完成させておられます。
身体を動かすことにも意欲的で機能訓練の声がかかると元氣よく返事をされ、訓練に参加しておられます。



何事も積極的に挑戦される出口さん。パズルに関しては右に出る者もないのでは？そんな姿に職員も負けていられないと次々と難題パズルを制作しています。
「できた」の声、お待ちしております！

介護士 定田より

もえぎ節分会



小多機では、2月3日に節分会が行われました。鬼の顔をめがけて足にのせたお手玉をとばすゲームで、大変盛り上がりしました。

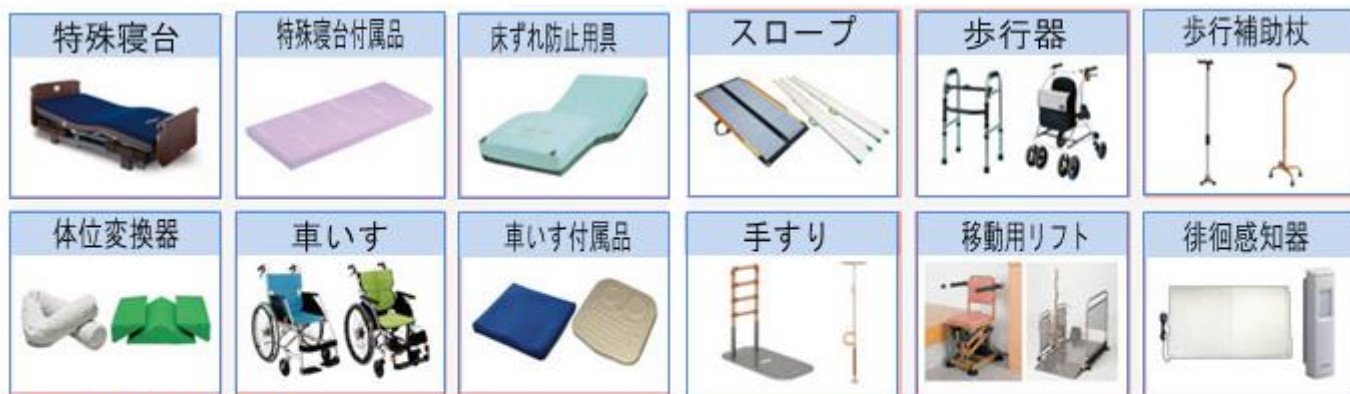


途中、鬼が乱入！！
皆さん、夢中で「鬼は外。」と豆を投げ、見事、鬼退治完了！
最後はもちろん、福豆を食べ、無病息災を祈りました。

福祉用具について

介護保険制度の居宅サービスの一つとして、日常生活の自立を助けるために福祉用具のレンタル・販売があります。

★福祉用具貸与 介護度により利用できる用具が異なります。



★福祉用具販売 直接、肌が触れるものは販売対象となります。



費用はレンタル料・販売価格の1割から3割です。

もえぎの里では健康・介護についてのご相談をいつでもお受けしています。

JA 高岡居宅介護支援センター TEL 20-6661

春の眠気



『春眠暁を覚えず』という言葉があるように春になると眠気が強くなることがあります。春になると新生活によるストレスなどで自律神経が乱れることが原因といわれています。

眠気対策

◎朝起きたら日の光を浴びましょう。

→メラトニン（体内時計を調整するホルモン）の分泌を抑える

◎朝、シャワーを浴びましょう。

→交感神経を活発にすることができる

◎夜は湯船に浸かり、ストレッチをしましょう。

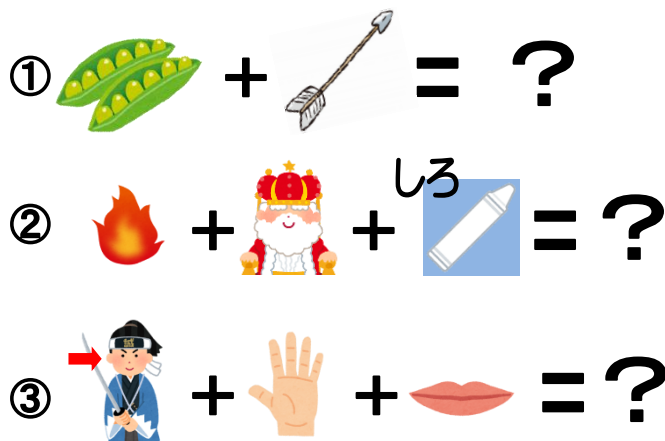
→身体をリラックスさせる



規則正しい生活を送り、睡眠をしっかりととり眠気を吹きとばしていきましょう！

クイズで楽しく脳を活性化！！

イラストを組み合わせる漢字をつくりましょう。



クイズの答え①短②短③短

理美容

4月26日（火）
5月26日（木）
6月24日（金）

行事食

4月 お花見弁当
5月 昔を思い出してお子様ランチ
6月 ちらし寿司の日

地産地消おやつ

4月 さくらあんぱん/季節のタルト
5月 いちごジャムパン/きなこおはぎ
6月 プリン/とろろ昆布おはぎ

《編集後記》

暖かな日差しが多くみられるようになり、縮こまった身体もぐーんと伸ばしたくなる季節となりました。気持ちも新たに、笑顔あふれる日々様子をこれからもお伝え出来たらと思います！（E.M）