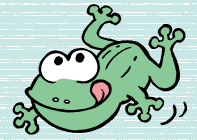


かじかのさとだより

第61号



発行／〒889-2401 日南市北郷町大藤甲3186番地1／TEL0987(55)3738 FAX0987(55)3739
社会福祉法人 愛泉会 特別養護老人ホーム 河鹿の里
ホームページ <http://www.aisenkai.jp/kajika/index.html>



お花見ドライブ

鵜木→蜂之巣公園→上郷会館



春の晴れ間に三日なしと言われますが、雨も降らずお花見ドライブへ行きました。寒のもどりもあって満開ではありませんでしたが、車窓からの桜も格別でした。

観桜会



桜もキレイ

参加者全員で写真を撮りました。



うち向いてエス

利用者の方々からは、「とてもおいしかったです」「また食べたいな」との声が聞かれました。



大好評！全員揃っていただきました。

全部食べました



青空の下
いい気持ち



レクリエーションでは、車いすリレーを参加利用者皆様で行い、楽しく過ごすことができました。



赤鬼さん、勝利の
ガッツポーズ!!



皆さんそれぞれ豆ならめボール
玉を持ち、投げる準備万端です!!



鬼退治前に…。
ハイ、ポーズ!!



二月三日、河鹿の里に、赤
鬼と青鬼がやってきました。
果たして勝利の軍配はどちら
に!

節分
くまき

ひなあられ美味しそう～!!



お雛様方、カメラはこ
ちらですよ～!!



ロールケーキに甘酒を頂き、満面の
笑顔です。



ひな祭り
ホーム喫茶

手芸クラブ



猫のお雛様、お内裏様を作りま
した。
とても可愛らしくできました。

クラブ活動



大きな桜の木が
出来ました。



花びら一つ一つ丁寧に糊付けし
ました。

皆様と取り組み、作り上げ
ることが出来ました。
作品の紹介をします。

創作活動

おやつの日

月一回、おやつの日と
して、いつもとは違うおや
つを準備しています。
毎回来しみにされてお
り、喜んで頂いています。
これからの皆様の食べたい物を聞き、できるだけ希望にそえるように考えていきたいと思ひます。



3月

たこ焼き

頂きまーす!!



2月

ごまボーロ

おいしいよ～



1月

お団子

ア～ン

**お誕生日
おめでとう
ございます。**



羽子板勝
負をしまし
た。利用者
様に墨を塗
られ真つ黒
ですね。



代表の
方にロー
ソクを消
して頂き
ました。



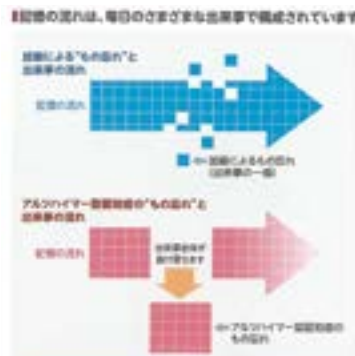
一月から三月までの誕生日
会の様子です。
プレゼントやメッセージ
カードに、とても喜ばれてい
ます。
又、誕生日の日のお昼に
ケーキを食べていただしてい
ます。いくつになってもうれ
しいものです。

誕生日会

アルツハイマー型認知症とは？

※加齢による物忘れ、アルツハイマー型認知症の物忘れ

加齢に伴い、物忘れが目立つてくるといのは多くの高齢者を感じる事です。では加齢による物忘れは、「お昼ごはんは何を食べたか思い出せない」など出来事の一部を忘れます。しかし、アルツハイマー型認知症の場合には「お昼ごはんは何を



加齢による“もの忘れ”

体験の一部を忘れる
ヒントを与えられると思える
時間や場所などは正しく認識
日常生活に支障はない

アルツハイマー型認知症の“もの忘れ”

体験全体を忘れる
新しい出来事を記憶できない
ヒントを与られても思い出せない
時間や場所などの認識が混乱
日常生活に支障がある



※アルツハイマー型認知症ではこんな症状がみられます。
食べたか思い出せないなど「お昼ご飯を食べたこと自体」、つまり出来事の全体を忘れてしまいます。

老年期の認知症の大半を占めるといわれるアルツハイマー型認知症は、脳の神経が少なくなり脳全体が小さくなってしまいう病気で、まだ詳しい原因は分かっています。アルツハイ

マー型認知症では「中核症状」といわれる記憶力、判断力、時間の感覚などの本質的な能力が障害されます。それにより不安、妄想、徘徊などの「周辺症状」が現れますが、ご本人の性格や環境、周囲の方々の接し方などにより現れ方には個人差があります。また、麻痺などの身体的な障害は高度になるまでほとんどみられません。

※アルツハイマー型認知症の治療

現在、アルツハイマー型認知症をもとの状態に戻す治療法はありません。ですからアルツハイマー型認知症の治療はご本人が快適に暮らせるようまたご家族や介護者の負担を軽減することとが治療の目的になります。

主な治療には、ご本人の感情や興味を刺激し心の安全をはかる「非薬物療法」と症状の進行を遅らせる「薬物療法」があります。



健康長寿の食べ方 10のポイント

最後まで自分で動ける体をつくる。
寝たきりにならないための食事

- ① 腹八分目、できれば腹七分目で食べすぎない
- ② よくかんで食べる
- ③ 砂糖、小麦粉を使った食品は控える

- ④ 発芽玄米がおすすめ
- ⑤ 青魚を食卓に
- ⑥ 卵を毎日一個
- ⑦ 肉、白身魚、豆腐
- ⑧ 彩りいろいろ野菜
- ⑨ 発酵食品
- ⑩ 食物繊維の多い野菜、海藻、きのこ、果物

にんじんしりしり



エネルギー量
96kcal

沖縄のスライサー、しりしり器でスライスする。昔からこの名がついたそう。抗酸化物質で錆びない体にする！

きのこのしぐれ煮



エネルギー量
全量
123kcal

なめこのヌルヌル成分、ムチンにも老化防止効果が、常備菜としてもおすすめです。腸をきれいにして免疫力を高め健康長寿に！

たらの玉ねぎ南蛮付け

エネルギー量
242kcal



淡泊なたらに、南蛮漬けがからみます。血液サラサラの切り札、玉ねぎをたっぷりいただきます。血液サラサラの食事で血管を強化し、生活習慣病を予防する。

豆腐チャンプルー

エネルギー量
243kcal
タンパク質量
14.6g



健康長寿の切り札ともされるパワー食材、ゴーヤと豆腐が必須のチャンプルーで。良質なたんぱく質が老化を防ぐ

デイサービスだより

平成28年 ひな祭りご長寿雛

お内裏さま
大磯 正 様 90歳
お雛さま
根本村フサ工様 95歳

三人官女……右から
風早 スエヲ様 89歳
平下 テイ子様 86歳
河野 易子様 78歳
※平成28年4月1日現在



前回デイサービスだよりでも御紹介させていただきましたが、当施設の温泉施設がリニューアルしました。より細かな温度管理と、質の高い源泉でお楽しみいただいております。又、足湯におきましては、カーテンを施設し、風や日差し対策もバッチリです。



第二弾

温泉紹介

三人官女交代?!



腹おどり?



へん顔に(笑)



スポーツリハ



カラオケ



七夕見学



パン食い競争



優勝だ!



運動会



遊ビリーション



生演奏

田植えもすっかり終わり、デイサービスのテラスからも風になびく稲穂や新緑の山々が一望できます。それに負けない程の利用者様の笑顔を御紹介いたします。

後記 昨年の花まつりから今年の観桜会迄利用者様の色々な場面を紹介してきました。これからもシャッターを押しますので、よろしく願います。

新人採用

調理員
井川 香織様

毎日の一食一食に愛情と笑顔で調理する気持ちを忘れず頑張ります。

退職

看護師
安楽 恭子様

利用者様から「おいしかったよ」の声に元気が出ました。二十年間有難うございました。

定年退職
調理員
日高 悦子様

二十五年間調理員として多くの事を学び利用者様の笑顔に励まされ心から感謝しています。有難うございました。

定年退職
調理員
福岡 かつ江様