第69

「〒889-2401 日南市北郷町大藤甲3186番地1/TEL0987(55)3738 FAX0987 (55) 3739 愛泉会 特別養護老 河鹿の里 http://www.aisenkai .jp/kajika/index.html

ました。 ださい。昔は上手だったのに。忘れ スタッフ~スタッフ~教えてく 折り方がわかりません。



な? で楽しみました。うまく回るか た。羽子板やけん玉、コマ回しを皆 1 月 15日に正月遊びをしまし



向かって飛んでゆけ。 たよ。どこまで飛ばせるかな。空に



ルだけど…(笑)おかわり下さい。 ビールで乾杯!ノンアルコー た。とってもおいしそう。いただき 1月5日は皆で鍋を食べまし

つけろ。青鬼さんはどこかな。



の里に鬼がやってきた。 2月2日は節分だ。今年も河鹿 鬼は外~福は内~



チリ倒したよ(笑) ト!友達になりました。後でバッ 赤鬼さんとニッコリツーショッ



足りません。もう一つちょうだい。 とってもおいしいのに。一個じゃ となりの方は食べないのかな?



つゆめ」「うめの花」「うぐいす」

利用者様はこの時間は、真 その時期を感じさせる題目

ております。 招いて一月に各三・四回活動し クラブは外部から専任の講師を 活動があります。手芸クラブ・ 絵画クラブ・書道クラブ・音楽 河鹿の里には、 五つの

手芸クラブと絵画クラブは

色鮮やかに絵画の色塗りをされ て一つの作品を完成されていま カ月交替で実施され一カ月かけ たケースが出来上がりました。 に貼り絵をして、くまの顔をし さま」という題名で牛乳パック ており、手芸クラブは「おひな 書道クラブは「たこあげ」「は 「節分」や 「花見」の題名で

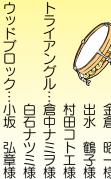
> とても喜ばれています。 先生から、はなまる、を頂き、 の強い字で仕上がっています。 ので、それらの作品は毎回筆圧 剣に集中されて書かれています

ますので、ぜひそれらの作品を 鑑賞して頂きたいと思います。 来たる五月文化祭で展示され









渡辺キミヲ様 矢野ミキヲ様 敦子様

·石 灘

稲田ヤエ子様 忠夫様

ら削エミ子様 河野イヨ子様 澄子様 秀海様

7

典 は、 五月文化祭のオープニングで ただ今、合奏の練習に一生懸 合奏を披露されます。 音楽クラブのメンバーが二

の由良紀彰が勤めます。 す。今年の指揮者は、南棟寮父 命取り組まれていらっしゃいま

と考えているところです。 ミックに進行するのではないか 体格が良い為、動きもダイナ

井上あつ子様 田中ミキヲ様 昭一様 國守様

ンバーです。 で、ご了承願います。) 変更される可能性がありますの 以上の方が予定されているメ (その時の状況で

されるのでとても調子よく合奏 することで利用者様は覚醒さ 例えば大太鼓7回と先生が言わ 取りを行い(リズム取りとは、 が仕上がってくるのです。 言われるとタンバリンが8回音 れます。又、タンバリン8回と れると、大太鼓は7回音を出さ 導の下、各パートごとにリズム を出されます。)リズム取りを クラブ講師の長友先生のご指 数を頭で覚えながら音を出

今年の題目は、

一、ドレミのうた ビックリ交響曲

います。 を楽しみにお待ち頂きたいと思 を披露されます。 皆様ぜひオープニングの発表





不活発病の知識さえあれば、 る怖い病気です。

しかし、

生活不活発病(廃用症候群)

生活不活発病は、

"ふつう

親しい人が亡くなったとき、

人暮らしになったとき

変した生活環境になか

イル

の3つの

り働きが異なります。まずそれオイルは、脂肪酸の種類によ

ぞれの特徴を理解しよう。

不安から家にこもり

と違う点がたくさん

とくに異なるには

りにくく

なり

「やらない」

状態

③生活動作の

病気や災害により生活活動が

B

②生活動作の「やりにくさ.

いない状態

やろうと思えばできるのに、

して



生活不活発病とは

「病気のときは安静第

進

聞き慣れない病名ですが、 あらゆる動き 起こる病気です。 活が不活発」 は、 ままで老化が原因と思われて してしまう病気をいいます。 活発(使わなすぎ)が原因で、 た高齢期の衰えの多くが、 その名の通り日常の なことが原因で (機能) 体や脳の不 が低下

かってきました。 実は生活不活発病だったことがわ

者では寝たきりにつながることも 生活が過度に不活発になると誰も かかる可能性があります。 高齢者だけでなく、災害時など、 高齢

きの安静が生活 あります。 静しすぎることで発症し、 の病気 されますが生活不活発病は安

とを です。 思うように動 かなくなるこ になると体 には安静にしないことが大切 不活発病の予防や治療のため 行してしまうことです。 ま た、 (年齢の 高 が 齢



ないでいると知らず知らず生活不 いように い込みがちですが、 「年だから無理し せい。 と体や頭に負担をかけ だと思

O ית

がなくなり、 定年退職した後 活になることも。 人が退職すると「すること」 「仕事が生きがい」 何も、 しない だっ た

たり、 りがちです。 付き合いが減り 慣れない土地に引っ越すと なかなじめず、外出を控え



がちになることもあります 親しい知り合いがいない

ヘルシーオイルで 体の調子を整える

自分に合った オイルを見つけよう!

食習慣のチェック√

□生魚が苦手

□加工食品が苦手 □外食が多い

ます。

どんな時になりやすいか。

活発にかかってしまう危険があ

環境の変化により

「することが

この3つをよく理解して対策

をとれば、生活不活発病は予

防できます。早期に対策をと

ることが大切です。

①社会参加の低下

□お弁当や惣菜などよく食べる □調理の際、オメガ6系の油

(ごま油・グレープシードオイル・コーン油・大豆油) □花粉症のアレルギーがある

ル・エゴマオイル・マグロ

などの青魚

サチャインオイル・チアシードオイ

□肉食中心の食生活 □便秘に悩んでいる

□糖質制限をしている □認知症がある

赤字チェックの多い人

外出が減

オメガ6系のオイルを摂 りすぎるおそれ。

オメガ9系や中鎖脂肪酸 のオイルに変えたりオメ ガ3系のオイルをプラス しましょう。

特に中鎖脂肪酸オイルを **積極的に取り入れると良い**

ココナッツオイル 中鎖脂肪酸

オリーブオイル・米油・紅花油 和脂肪酸(オメガ9)

牛脂・バター・乳製品 長鎖脂肪酸

エネルギーになる

糖質は、たんぱく質で 4kal。脂質は1gで9kal 。脂質は最も効率よくエ ネルギーに変わる燃質の 良い栄養素です。

細胞やホルモンの原料に

体にある細胞は全て、 細胞膜によって覆われて います。その細胞膜は作 られます。特に脳の60% は脂質。オイルは脳にと って大切な栄養素です。

調子を整える

体のバランスを整え

不調を解消する効果が期 待できます。オイルの種 類により、様々な異なる 働きがあります。

オメガ3オイルは調味感覚で

- ・スープ(器によそった後で加熱しない)
- ·サラダに(そのままかけたり、ドレッシングに)
- ·おひたし(いつものおひたしにかける)
- ·飲み物に(野菜ジュースがおすすめ)
- ・パンに(そのままつけたり、塩や粉チーズにいれても)
- ・つけだれに、お鍋のタレに。
- 納豆やキムチなどに混ぜてもGood!

不胞和脂肪酸(オメガ3)

なってるねえとかこの辺に知 のりも昔とくらべて家が多く

皆さん駒宮神社まで行く道

話を聞くことができました。 り合いが住んでるなど色々な

とうございました。



ますように。 願いを込めて。

した。 今年1年良い年になり 駒宮神社へお参りに行きま

るい緊張感を覚える日々ですがお元気で きた作品を見て下さい。 しょうか。私達が去年12月より取り組んで 新年を迎え、町を行き交う人たちにも明 せてぇ~」などと言なんもん作りものさ ら。 心しました。あり にかわりほっと一安 ~。」などと言う声 近づいていくと「あ でもどんどん完成に う声がありました。 まいでしょう。作りかがでしょうか。う 「なかなかうまいな 今年は、 いいがく。 戌年!い





げるぞ!手に持ってるおじゃみがさぁ~鬼にめがけておじゃみを投 治。 てかない」などを言いながら鬼退 なくなると「おじゃみがない」 「投げるものがない」 すると… 「鬼がにげ





らってます。みて下さい。 ゆっくり見て下さい。 丁寧に折り紙をちぎられ貼っても 細かな所も

い。笑い声でとても楽しい節分に

んの前にひょっとこが現れ大笑

「ひょっとこ」ではないか?皆さ

アレ?アレ?福の神?なぜ?

なりました。



菓子がでる時、お 時、とても楽 は、 しみ~ッ! おやつで フルー Ÿ



おいし~いよッ

が見られます 楽しいおやつの時間色々な表情

いくらいとても素敵でしょう。 て頂いた着物です。本物に負けな

お気づきでしょうか。

思っております。 伝いをさせていただきたいと くりと過ごして頂ける様お手 これからも利用者様がゆっ