ゴールドメディア
ひまわりたより

財団法人脳神経疾患研究所
●介護老人保健施設ゴールドメディア　●南東北訪問看護ステーションゴールドメディア
●居宅介護支援事業所ゴールドメディア
E-mail：gm@mt.strins.or.jp　ホームページ http://www.minamitohoku.or.jp

もくじ

▶2面＝通所リハビリだより「2010年に作ったカレンダー」、栄養科だより「11月の懐石料理」
▶3面＝ワンポイントリハビリ「認知症について」
▶4面＝紅葉狩りツアー、今後の行事予定、編集後記

芋煮会

10月26日、ゴールドメディア中庭にて芋煮会を行いました。

午前中から、炭を使用して火をおこし、とん汁作りです。あいにく天気が悪く、利用者の方々は中庭に出ることができなかったため、職員で利用者の方々に喜んでいただけるよう一生懸命作りました。

とん汁が出来上がるまでの間、利用者の方々には、以前中庭で収穫したさつまいもを焼きいもにするため、アルミホイルで巻く作業をしていただきました。利用者の方々は作業しながら、「こんなに大きなものが出来たのか」「焼きいもにしたらおいしそうだ」と笑顔で話されていました。

作業終了後は、ボランティア「紙ふうせん」の方々とギターの演奏に合わせて歌を歌い、交流を図りました。季節の歌や懐かしい曲を聞いて、笑顔があふれている方、涙ぐむ方がいらっしゃいました。

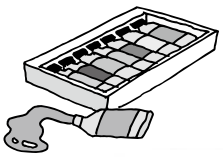
昼食の時間となり、出来上がったとん汁も一緒に提供しました。とん汁を食べた利用者の方々が「あったかくてとてもおいしい」「手作りはやっぱり良いね」と話しているのがとても印象的でした。

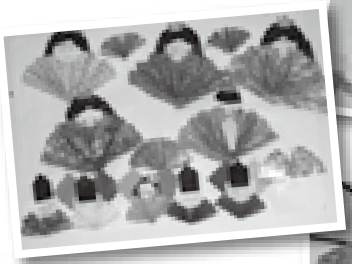
午後からは、焼きいもを作り、3時のおやつで食べていただきました。「自分たちで作ったものを食べるのは楽しい」「ホクホクの焼きいもは久しぶりだ」と利用者の方々に喜んでいただくことができて良かったです。

今回の芋煮会は天気が悪く、中庭に出て、とん汁や焼きいも作りを利用者の方々と行えなかったが残念でしたが、季節を感じながら楽しい時間を過ごしてもらうことができて良かったと思います。来年も中庭の畑を利用し、利用者の方々と野菜などを育て、今回のようにみんなで楽しむことができるイベントを考えていきたいと思っています。

これから冬となり、寒い日々が続きます。利用者の方々には、風邪などに気をつけて元気に過ごしていただきたいです。

通所リハビリだより





通所リハビリでは、1ヶ月の中で第2週に「物作り」と題して次の月のカレンダーを作成しています。ここで今年の1年間を振り返りながら、利用者の皆さんと一緒に作ったカレンダーをご覧いただきたいと思います。

1月は、寅年にちなんで寅の絵にちぎった和紙を貼り付けました。

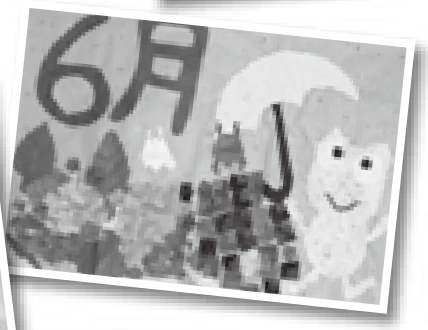
2月は、雪の結晶を皆で作り、冬ならではの風景となりました。

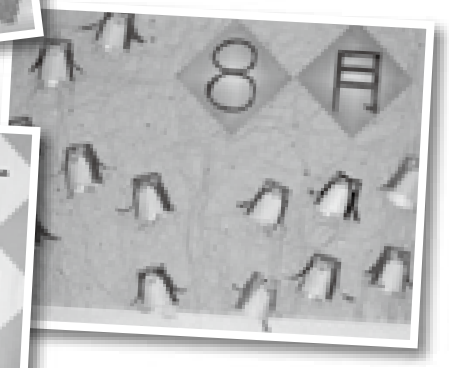
3月には、「ひな祭り」ということで千代紙をおひな様の着物に見立て、冠と烏帽子をかぶった白い顔にピンクの丸いシールを貼り素敵なおひな様が出来ました。

4月は、桜の花びらと毛糸のボンボンで作ったかわいいタンポポです。

5月は、利用者皆さんがコツコツと色紙で折った藤の花びらを合体させて作った藤棚です。

6月も皆で折った花びらを組み合わせたアジサイと蛙です。





7月は、花紙をまるめた物を貼り付けたひまわりです。

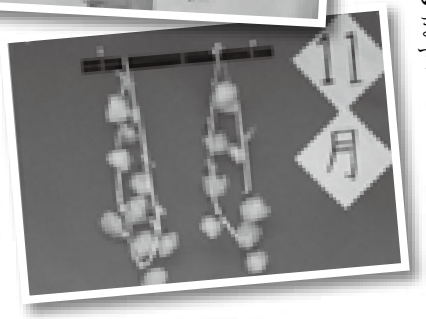
8月は、紙コップペンギンです。

9月は、室内の空気の流れでもゆらゆら揺れるモビールを作りました。

10月は、色紙に細かい切り込みを入れてクルクルと三重・四重に巻いて作ったちょっとお洒落な小菊です。

11月は、オレンジ色の和紙に花紙を詰めて作った干し柿で、本物そっくりに出来ました。

これからも利用者の皆さんと楽しい会話をしながら、物作りを通して交流を深めて行きたいと思います。



栄養科だより　11月の懐石御膳

11月のゴールドメディアの特別行事食は、懐石料理でした。

献立は、

- 荻ご飯
- 昆布とろろ汁
- 金目鯛若狭焼
（蕪の菊なます・焼き紫芋）
- 風呂吹き大根
- 柿と銀杏の白和え
- 白菜と赤蕪の漬物

でした。利用者さんには、11月というと七・五・三を思い浮かべるようで、「今日は、七・五・三だから、こんなにご馳走なのかい？」などの声も聞かれていました。

ワンポイントリハビリ

◎心の機能を保つ

☑チェックしてみましょう！

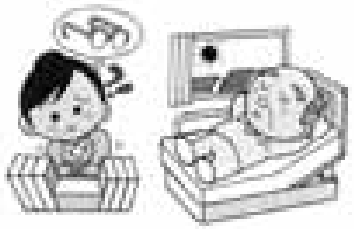
Q 最近、こんなことが起こっていませんか？

Q-1 □同じことを何度も聞く。

Q-2 □ものをなくしたり仕舞い忘れたりする。

Q-3 □新聞やテレビを見なくなった。関心がない。

Q-4 □昼間寝てばかりいる。



☑があったら
もしかして認知症…？

こんなことが出来なくなってくるのが認知症の始まりです。

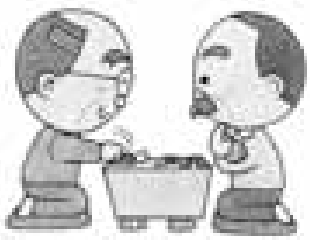
- ●電話の用件を伝言できない。
- ●来客があったことを忘れる。
- ●やかんを火にかけたままトイレにいくと、やかんのことを忘れてしまう。
- ●料理の献立にあった買い物ができない。
- ●衣服を適切に選べない。
- ●経済観念がなく無駄遣いがふえる。

暮らしの中にあるリハビリテーション

心の機能を保つ（脳の刺激）主体的な活動の代表例

家事・趣味活動
料理（献立から考える）
掃除・洗濯
旅行（旅程の計画を練る）
園芸（計画的に草花を植える）
パソコン（文章づくりなど）

手芸、読書、遊び
将棋、麻雀
トランプ
歌、会話
レクリエーション
パズル、ドリル

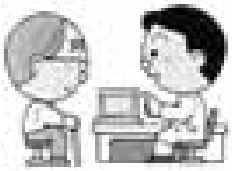


心の健康に、認知症の予防に、大事なことは何だろう…

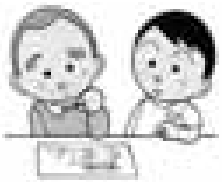
家庭での主体的な活動を通じ、家族との関わりや地域社会との交流が促進されます。

このことは心の健康を保ち、また認知症やうつの予防や進行防止に効果的です。

加えて、医療や保健など地域の社会資源を上手に利用しましょう。



医療相談



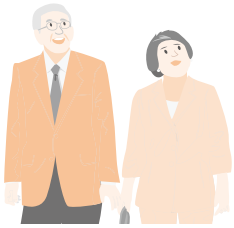
専門的なリハビリテーション

通所サービス、短期入所などの活用

老健協会「身近なリハビリテーション」抜粋

紅葉狩りツアー

11月4、5、6日とゴールドメディアで紅葉狩りツアーを行いました。少し肌寒かったでしたが晴天にも恵まれ、紅葉狩りツアー日和になりました。場所は21世紀公園。とても広く、休めるところもあります。初日の4日は、1階の利用者さん4名が参加されました。利用者さんからは、「来てよかった」「すごくキレイ」など言葉をかわしながら感動されていた利用者さんもおられました。2日目は2階の利用者さんが参加されました。初日と比べて風が少し強かったせいか、「寒いから早く帰ろう」という声もありましたが、公園を散歩している内に笑顔など見られ、葉っぱを拾ったりとても満足されていた様子でした。3日目も晴天に恵まれ、公園を一周したり、紅葉を見ながらおやつやお茶を飲んだり、集合写真などを撮ったり、とても満足されていました。



また、外出する事によって、いつもとは違う表情が見られたり、普段より多く笑顔を見せてくれる方もいらっしゃいました。秋も深まり寒さが強まると、外に出る機会も減ってしまいますが、今回の外出ツアーは利用者さんにとって良い刺激となったようでした。

そろそろ紅葉も枯れて、より一層寒くなってきますね。山の山頂には雪が積もり始めました。皆さん、カゼ等には十分気を付けて、寒さを乗り切りましょう。

今後の行事予定

■12月

21日　ゴールドメディア
　　忘年会（クリスマス会）
24日　忘年会バイキング（1Ｆ）
25日　忘年会バイキング（2Ｆ）

■1月

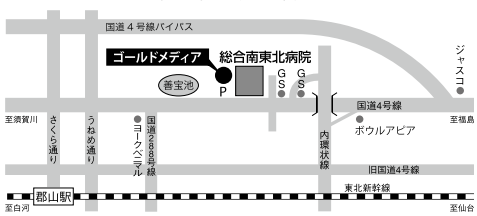
7日　行事食「新年会」
25日　鍋物バイキング（1Ｆ）
26日　鍋物バイキング（2Ｆ）

編集後記

11月も下旬となり、紅葉も秋の終わりを告げ、冬将軍到来が近づいて参りました。

朝晩の冷えこみも徐々に厳しくなり、体調を崩しやすい時期になってきました。インフルエンザの予防接種も始まっていますが、外から帰ってきたらまず、手洗いとうがいをするよう、毎日習慣づけていきましょう。家庭でもビタミンCやしょうが湯、鍋物など体を温める飲み物、食べ物を多く摂り入れ、寒い冬を乗り越えていきましょう。

ひまわりたより　2010年 12月号
■発行／財団法人　脳神経疾患研究所
ゴールドメディア　広報部
郡山市八山田七丁目 136
☎ 024（934）5530㈹
FAX 024（934）5536
■印刷／石井電算印刷株式会社



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真はご本人の承諾を得て掲載しております。

PRINTED WITH SOY INK　「ひまわりたより」は、環境にやさしい大豆油インキを使用しています。