

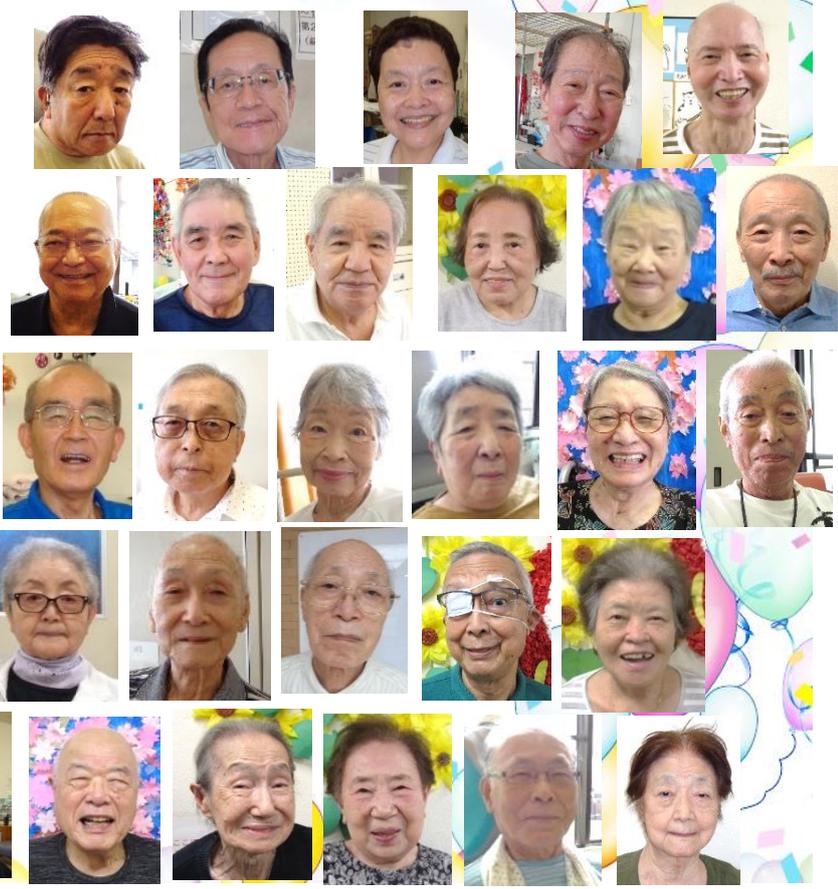


祝！敬老の日

いつまでも暑さが去りやらぬ毎日ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今回は9月の敬老の日にちなみ、今年お祝いを迎える方々をご紹介します。

皆様おめでとうございます。いつまでもお元気でお過ごしください。*氏名順不同、数え年で計算

- 古希：相庭良行様 若林秀蔵様
金塚加代子様 山岸克規様
- 喜寿：志村成昭様 吉田紀子様 神戸則和様
横森和行様 岡本礼子様 三木繁雄様
- 傘寿：石田明様 砂山トミ子様 和田幸子様
八鍬誠勲様 倉島一久様 植村ヒロ子様
林敏子様 藤井シズ子様 嶋野雅章様
- 米寿：永島千加子様 瀧澤威久様 羽鳥進様
富岡邦子様 大内正弘様 杉原一雄様
久保田光吉様 近藤君子様 柳田叔孝様
川田登志子様
- 卒寿：瀧澤君枝様 渡辺セツ子様
若山雅男様 橋本勲子様
- 百寿：根岸房枝様
- 百一賀：林富子様
- 百六賀：岩崎藤雄様
- 百八賀：岡安千代様



高次脳機能障害当事者・家族の集い

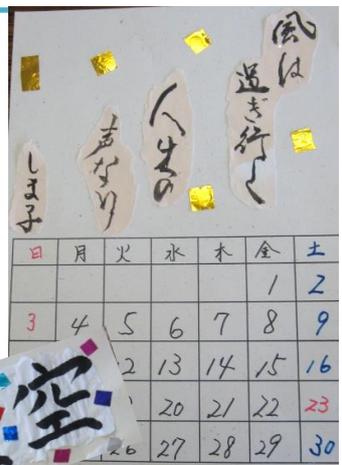
8月24日(木)に高次脳機能障害「当事者・家族の集い」を開催しました。今回は障害のある方の居場所や就労の場である“就労継続支援B型事業所”の職員の方をお招きし“就労継続支援B型事業所”についての説明や他の事業所を紹介していただきました。



今月のカレンダー

今月のカレンダーは、書道教室で書いた作品を使って作成しました。

文字を切り取って貼り、周囲を折り紙で装飾しました。それぞれ個性的な楽しいカレンダーになりました。



～お願い～

ご家族が新型コロナウイルスに罹患した場合もご連絡ください。5類扱いになりましたが高齢者が多く利用するハイリスク施設であるため、ご家族が罹患した場合も、利用を控えて頂くようお願いいたします。

書道教室を楽しみました

8月14日から8月19日まで外部講師をお招きして書道教室を行いました。毎年開催されるこの教室を、心待ちにしている利用者さんもあり、目を輝かせて参加していました。皆さん、大きな花丸を貰って喜んでいました。書道の作品は一定期間センターの廊下に張り出した後に返却いたします。



「ルー随想」 ～私のおすすめ～

私は山に登るのが好きで、北は北海道から南は沖縄まであちこちの山に行ってきました。

なぜか天候に恵まれず雨になる事も多いのですが、時に見られる絶景でそれらの苦労も吹き飛ばしてしまいます。

ここ数年はコロナ禍で、足を運ぶ事ができずにいました。

山に行くと大自然の中に入り、自分自身を見つめ直す良い機会になります。まずはすっかり落ちてしまった体力を戻しながら、また色々な山に行きたいと思っています。



機能訓練課 作業療法士 佐藤知代



引き続き熱中症にご注意ください

暦の上では秋ですが、まだまだ残暑が厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくるこの頃は、特に注意が必要です。暑いからといって麺類ばかり食べていませんか？食生活も見直してしっかり体調管理をしましょう。熱中症になりにくい体を作るために、次の3点を心がけていきましょう。

STOP! 熱中症



① 3食しっかり食べる

特に朝食は必ず食べましょう。基礎代謝が上ががり、体温調節機能等の体の機能が目覚めます。

② 適度な運動をする

筋肉をつけると体内に水分を蓄えやすくなり、熱中症になりにくくなります。特に高齢者にはお勧めです。

③ こまめに水分を補給する

体に必要な水分は、食事から摂取するだけでは足りません。1日約1.2リットルを目安に水分補給しましょう。

歯科健診のお知らせ

10月2日～10月6日に本所歯科医師会の協力の元、歯科健診を実施します。

近くなりましたら改めて書面にてお知らせいたします。

なお、定期的に歯科受診されている方や、治療中の方で健診が必要ない方は、職員にお申し出ください。



今月のイラスト

今月のイラストは、1日デイをご利用中の坂上トシノさんの柿の塗り絵です。

デイサービスをご利用中に、職員と楽しくお話をしながら仕上げてくださいました。

【編集後記】 去年の秋にアルツハイマー型認知症の治療薬の実験が最終段階に入ったというニュースがありました。そして、とうとう日本でも8月21日に新薬が承認されました。原因たんぱく質のアミロイドβを除去し、進行を遅らせることができるということです。対象は軽度認知障害の方です。

認知症は、高齢社会の日本にとっては重要な課題と言えます。少しでも自立した生活が長くでき、長寿の国を支える必要があります。薬だけではなく、人と接する、役割を持つ、食べる、運動をするなど、自分でできる予防策も重要となります。できることから是非取り組みましょう！（編集長 RT）