

ここ倶楽部 便り... 第169号

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地 TEL:053-427-3244 FAX:053-427-3248

ホームページ <http://genekikko.com/>

Eメールアドレス life.care@asahi-net.email.ne.jp

平成27年9月5日発行



脳の健康寿命をのばそう!

「生涯健康脳」の著者:瀧靖之氏(東北大学加齢医学研究所教授)が、「イキイキ脳は日常生活でつくれる!」とおっしゃっています。大事なポイントは?なあんだ!ここ倶楽部でも実践しています。



エアロビテーション、遊びリテーション、浜松いきいき体操、ロコトレ、看護師による個別機能訓練など、有酸素運動を、毎日実施中!



有酸素運動

音楽を楽しむ

楽しい・うれしい
ドキドキ☆ワクワク☆トキメキが、イキイキ脳を作るようです。お腹の底から笑ったり、一泊旅行で宴会をしたり、子どもたちとの交流をしたり、脳への良い刺激が、ここ倶楽部には常にあります。

脳活音楽会、ピーナッツ、南陽ハモニカフレンズなど、ボランティアの方々のご協力で、音楽にふれる機会がたくさんあります。歌もよく歌います。

人と話をする

良く寝る

会話をするには、頭を使います。場の空気を読んだり、相手を不愉快にさせないように気を配ったり、冗談を言ったり…。脳はフル回転。

快眠は、日中の過ごし方に関係があります。ここ倶楽部で、活動的に動き、日光に当たり、快眠を促しています。夜、よく眠れると、同居している家族も安心ですね。



スタッフの思い

(今回から交代で、スタッフの日頃の思いを綴ります。)

谷高 円香 (やたか まどか)



9月1日は防災の日。地震の理解、耐震対策、備蓄や非常持出品の準備...いろいろな必要なことがあります。私が一番大事だと思ったことは、「家族での防災会議」。地震が起きた時、家族がバラバラの場所にいたらどうするか?大事な家族ですから、所在が一番心配します。そういう私も、家族会議をしていないので、これを機にしくっちゃ。「他人以上、身内未満」のかかわりをモットーにしているここ倶楽部。私にとって、利用者の皆さんは、家族のように温かです。いつも感謝しています。

おもてナースの気持ち ◆看護師の福園です◆

子供たちの夏休みが終わり、ちょっと静かに感じる我が家。連日、記録を塗り替えるような暑さが続いた今年の夏、避暑地を求めて家族旅行。日常から離れて、とても楽しい時間を過ごせました。みなさんの「旅の思い出」はどんなものがありますか？「この前、東京へ行ってきた」と話して下さる方、「新婚旅行の熱海で、寒桜を見た」と懐かしそうに話して下さる方。

ここ倶楽部でも、毎年、旅行に行きます。旅行そのものを楽しむことはもちろん、帰ってきて写真を見ながら、思い出話に花を咲かせ、笑顔になることも多いですね。旅行前だって「新しい下着を買った」と張り切って教えて下さる方もいて、「誰に見せたいのだろう？」と思いつつ(笑)、ウキウキ感が伝わってきます。この、非日常の気持ちの高まりが「心の栄養」になるそうです。

ぜひ、ちょっとだけ日常生活から離れて、ドキドキ☆ワクワクを持ち続けていきたいですね！



介護士は見た！



9月のイベント

- 1日(火) フットケア
- 2日(水) 紅谷様 誕生日
- 7日(月) 南陽ハモニカフレンズ
- 8日(火) ピーナッツ
- 9日(水) 青空市
- 10日(木) 介護相談員さん来所
福祉職魅力発見ツアー
- 13日(日) 恩地町敬老会(公会堂にて)
- 15日(火) フットケア
- 18日(金) 古田様 誕生日
- 24日(木) 良子様 誕生日



- ★芳川北小学校 4年生UD学習会
- ★現役っこ食堂 毎月・木曜日 11:00～
オープンします！ 10食限定

■ お知らせ ■

☆ホームページ☆
<http://genekikko.com/>
 アクセス件数がまもなく 15,000 に！

★編集者のキャサリンです♪
 今年の旅行はどこ？と、最近、聞かれることが多くなりました。候補がありすぎて、思案中です^^



ここ倶楽部

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地
 TEL:053-427-3244

FAX:053-427-3248

(株)LCウェルネス

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地
 TEL:053-426-0691
 FAX:053-426-0613
 Email: life.care@asahi-net.email.ne.jp