

ここ倶楽部 便り... 第170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10月5日発行



いまいま★シニアライフ

「脳の最高の栄養素は、“知的好奇心”と、「生涯健康脳」の著者、東北大学加齢医学研究所教授・瀧 靖之先生は言います。見たい！聞きたい！知りたい！行きたい！やりたい！など、ドキドキ・ワクワクな気持ちが、脳を活性化させ、認知症予防に良いそうです。確かに、「あれも嫌、これも嫌、何もしたくない、どこにも行きたくない」と言っている人は、体も弱くなると同時に、気持ちも沈んで、脳の活動も低下します。これは、まさに、フレイル（いわゆる老衰）です。「ボケます小唄」にもありますが、「♪お酒も旅行も嫌い 歌も踊りも 大嫌い お金とストレス 貯める人 人の2倍もボケますよ」まさに！その通りなのです。

総務省統計局のデータによると、世帯主が高齢者の世帯では、教育費がほとんどなく、保健医療の支出がダントツ多いことがわかります。また、パック旅行費は世帯主の年齢が60歳代が1位、70歳代が2位、スポーツクラブは60歳代、サプリメントなどは70歳代が多く、健康に高い関心があることがわかります。



ということで！
恒例となったここ倶楽部の
一泊旅行。今年は、下呂温泉
と郡上八幡に決定！
食品サンプルづくりに挑戦
します！ワクワクします♪
11/3~4
約28,000円/人



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。)

友實 一美 (ともさね かずみ)

ここ倶楽部の旅行は、旅行会社の企画ではありません。泊まる所には、和洋室があるか、貸切風呂があるか、段差はないか、宴会場があるか？夕食に天ぷらがついてるか(笑)…等。ある程度、目星をつけたら、実際に泊まりに行き、確認し、宿泊先のスタッフの方に、質問攻めをします。旅行会社に頼めば、そんな苦労はいらぬのですが、お年寄りの笑顔が見たい、一緒に楽しみたい！そのために、オリジナルの一泊旅行を自分たちで企画しています。さて、今年はどこへ？^^♪

おもてナーズの気持ち ◆看護師の清水目です◆

朝夕、涼しくなってきましたね。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

来週の10日は、ここ倶楽部の運動会ですね。私は、今年初めて参加します。応援合戦をしたり、障害物競争をしたり、パン食い競争もあります。いつもと違う表情が見られるのが楽しみです。「火事場のばか力」というのが、夢中になると、普段以上の力が発揮できますよね。ここ倶楽部では、機能訓練の時に、そんな場面をつくり(遊びリレーションが効果的)、潜在的な能力を発揮するきっかけにしています。その積み重ねが、機能の向上につながります。また、遊びリレーションは、楽しいから、痛いとか、辛いとかを感じずに、機能訓練ができるところが良いところです。

聞くとところによると、運動会は、スタッフも頑張らなくてはならない競技もあるとか。私も、普段見せない顔…ではなくて、“力”を、みなさんにお見せしたいと思います。昔は、運動会の花形だったんですけどね。



介護士は見た!



10月のイベント

- 6日(火)フットケア
- 7日(水)介護相談員さん来所(最終回)
- 11日(日)日本転倒予防学会で発表
- 12日(月)外山様 誕生日
運動会
- 13日(火)ピーナッツ
- 14日(水)青空市
脳活音楽会
- 20日(火)フットケア
- 21日(水)星空観測会
- 28日(水)わ輪和 Café
- 29日(木)藤澤様 誕生日



★現役っこ食堂 毎月・木曜日 11:00～
予約・配食、承ります。

■ お知らせ ■

☆ホームページ☆
<http://genekikko.com/>
最新情報トップページに!

★編集者のキャサリンです♪
1,000ピースのジグソーパズルを始めました。机の上に広げたので、ご飯を食べるスペースがありません^^;早く、完成させなきゃ。



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