



高齢運転者の事故多発

2日、93歳のひき逃げ事故が発生しました。「え？93歳でも運転してるの？」と、驚く人もいたでしょう。でも、実際は、足(交通手段)がなくて困る、病院へ行くのに、毎回タクシーを使うとお金がかかる・・・など、車がない生活に不便を感じ、運転を続ける人が多くいるのです。中山間地域だけでなく、恩地町にもいるのが現状です。

現在、NPOの会員同士の助け合いで、通院介助や買い物代行などを行っています。是非、ご利用下さい。(詳しくは、現役っこクラブ ☎544-7788まで)



一方で、「高速道路を逆走した」「店舗に車ごと突っ込んだ」「歩道を車で走った」など、信じられないような事故が発生しています。高齢運転者の事故が多い理由として、①加齢にともなう身体機能(動体視力や反応時間など)の低下、②注意力や集中力の低下、③瞬間的な判断力の低下、などが考えられます。「年のせいだから仕方がない」という前に、運転するなら、**脳**の健康づくりが必要です。日々のデュアルタスク(同時に二つのことを行う)で、**コーディネーション能力**(見たり、聞いたりしたことを脳で処理し、瞬時に判断、適切に、体を動かす)を鍛えましょう。

ここ倶楽部では、遊びりテーション(遊びとリハビリを合体)、調理などで、毎日、脳**の健康づくり**をしています。また、現役っこクラブでは、毎月曜日 13:30~エアロビテーション(頭を使いながら、有酸素運動をする)、毎木曜日 13:30~輪投げをして、脳**の健康寿命**を延ばしています。

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。)

鈴木 幸江(すずき さちえ)

ここ倶楽部では、季節ごとに行事を行っています。7月の夏祭り、9月はお彼岸のおはぎづくりに、お月見団子づくり、10月には運動会・・・その度に、ご利用者の皆さんと一緒に、季節を感じ、大笑いし、また、おいしさを味わっています。運動会のあめ拾い競争、パン食い競争、本当に楽しかったですね。いつもと違う顔が見られて、より一層、みなさんとのつながりが深まった思いでした。これからも、忘れかけている季節の移ろいを、みなさんと一緒に体験していきたいです。



おもてナースの気持ち ◆看護師の福園です◆

朝晩ぐっと冷え込み、お鍋が恋しくなる季節になりました。お鍋は味だけではなく、みんなで食卓を囲む楽しさがあります。先日、とある学会で「毎回一人で食事をする人は、みんなで食事をする人の2.7倍もうつ病になりやすい」と発表されました。一人で食事をする「孤食」が、食欲の減退や病気への入口として問題になっています。

ここ倶楽部では、毎日みんなで食卓を囲んでいます。「これ何の胡麻和えかな?」「お芋が美味しい季節になったね」など会話が自然と生まれます。また、「〇〇さんはピーマンが嫌い」「〇〇さんは魚が食べられない」といったことまで、み～んな知っています(笑)。こうした日常が、自然と健康寿命を延ばすことにつながっているんですね。笑顔で楽しく食事することは、健康への一番の近道です。



介護士は見た!



11月のイベント

- 3日(火)・4日(水) 一泊旅行
- 5日(木)・6日(金) 東部中2年職場体験
- 10日(火) ピーナッツ
- 11日(水) 青空市
- 12日(木) 福祉職魅力発見ツアー
- 14日(土) 芳川北小4年生 学習発表会
- 15日(日) 恩地町そば打ち
- 17日(火) フットケア

- ★今月は、お誕生日の方が一人もいらっしゃいません。
- ★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 15,000 突破!

★編集者のキャサリンです♪
当社の健康診断は、毎年11月。どうして、「食欲の秋」の後なのか...。ビクビクしています^^;



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