



幸田町北部地域包括支援センターです。5月に記念すべき第1号を発刊しましたが、いかがだったでしょうか？

今回の第2号もご利用者様の活動をたくさん紹介していきたいと思えます！

ちょこっとためになる話

秋バテに負けず 元気にすごしましょう

皆さん！！秋バテって聞いたことがありますか？

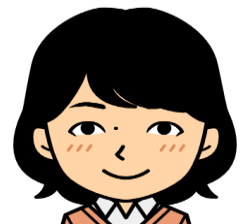
秋は気温が下がり始め、過ごしやすくなる一方で、原因のよくわからない体の不調に悩まされる方も少なくありません。

秋は気温が安定せず、一日の中でも朝夕で大きく差が出てしまう時期です。秋バテはこの寒暖差によって自律神経の変調を来し、様々な症状を引き起こします。そこで、秋バテの対処方法を日々の暮らしで実践して上手に乗り切りましょう。

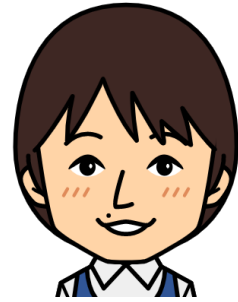
- ・ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる。
- ・ビタミンやミネラルを積極的に摂る。
- ・暖かい料理を食べる。
- ・季節にあった服装をする。
- ・マッサージやストレッチで体をほぐす。
- ・散歩などの有酸素運動を取り入れる。



ご自身にあった方法を楽しく試してみましよう！



利用者様の活動紹介 ～Sさんの作品～



介護支援専門員 石川より



今回、作品を出してくれたSさんとても頑張り屋です。散歩や運動、手を動かすため写経などを続けています。よく、「ボケないように娘達が仕事をくれるの。

認知症にならないように、人に迷惑かけないようにね。お嫁さんが家事してくれるから時間が確保出来るの。」と嬉しそうに話してくれました。作品作りのきっかけを尋ねると二人のお嬢様の影響だそうです。十年前にお嬢さんから手作りの座布団をプレゼントして貰った事がきっかけだそうです。



若い頃から和裁や洋裁をされていたため、端切れがあり作り方は娘に教わりながら始めたと教えてくれました。普段使っている物から作品の材料を探すのは、とても楽しいそうです。

家族からの愛情とそれに答えようとするSさんの気持ちが素敵なお人形やリースになって飾られています。



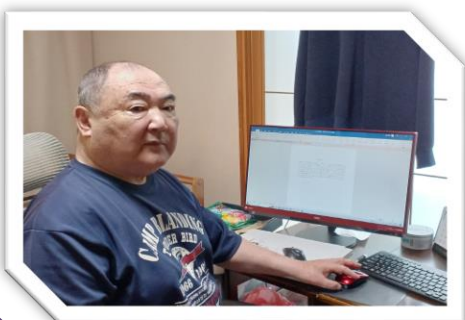
テレビ時代劇の話

最近ではテレビ時代劇がめっきり減った。今放映されているのはほとんど再放送であるが、若いころはほとんど見ていないので結構楽しんでいる。時代劇といえばほとんど江戸時代のものであるが、江戸時代といっても265年間もあるので、いったいいつの時代のものかを考えながら見るのも楽しい。

例えば水戸黄門、暴れん坊将軍、遠山の金さんはすべて実在した人物なので、調べればすぐわかる。水戸黄門は水戸光圀と言い(1628年～1701年)で5代将軍綱吉に仕えた。暴れん坊将軍は8代将軍吉宗であり(1684年～1751年)、遠山の金さんは遠山金四郎景元と言い(1793年～1855年)で11代将軍家斉に仕えた。つまり三者は江戸時代の初期、中期、末期に生きた人物なのだ。教科書で習ったできごとを思い出しながら時代劇を見るのも楽しい。



次号に続く!



幸田町菱池

伊藤 博章様からのお便り

今月のお花

幸田町大草 K様
毎日、庭のお花のお手入れをしています！



北部包括からのお知らせ

☆げんきかい

坂崎学区：9月6日(水) 10月4日(水) 11月1日(水) 12月6日(水)
10:00～ in 坂崎公民館
幸田学区：9月21日(木) 10月19日(木) 11月16日(木) 12月21日(木)
10:00～ in 大草老人憩の家

☆ミニお散歩会

第2金曜日、第4水曜日 9:00～ in 北部包括事業所

☆家族介護教室・介護予防ボランティア講座

11月25日(土) 14:00～ 幸田町民会館

☆認知症関連の集まり

おれんじカフェ

坂崎公民館 9月15日 11:00～
10月17日、11月14日、12月19日 14:00～
大草老人憩の家 9月5日、10月3日、11月17日、12月12日 14:00～
すぐみちカフェ 11月28日 14:00～

家族交流会

10月18日、11月15日、12月20日 14:00～ 坂崎公民館

幸田町北部地域包括支援センター TEL：0564-62-5516

<編集後記>

北部包括、第2号のお便りです！お楽しみいただけましたでしょうか？利用者様の隠された能力をどんどん開花させていきたいです！皆様からのお便り、投稿お待ちしております。