



笑顔のおたより

長崎県大村市鬼橋町 1416
TEL (0957) 27-4500
FAX (0957) 27-4501

ホームページ検索: **社会福祉法人 隆明会**

編集者: 宮崎秀博



<ゲームふる里ナンバーズ>
獲得賞金を手に満面の笑みで
「ハイポーズ!」.....

<ふれあいレクリエーション>

●「かるた取り」 残り僅か・・・真剣な眼差しをご覧ください!!



●「ふれあいリズム膝叩き」 スキンシップで笑い声に包まれます。

●「音楽レク」 懐かしい歌を歌いながら、回想脳トレと体操で心身がリフレッシュします。



笑顔のA型 BestShot



お正月に向けて干し柿づくり!



今年も利用者さんからいただいた柿を「干し柿」にしました。食べることに専門の職員は早速「揉んで柔らかくせんば」と手ほどきを受けました。今年はおさめサイズの柿でしたが、味の方は「揉み揉み」を頑張ったので良さそうです。



ありがとう! 訪問ボランティア

11/13(水)にグリーンネスジャギー教室様の舞踊訪問がありました。メンバーには職員も入っており、大変喜ばれていました。



九州の名物料理に舌鼓!!

11/19~11/21はデイサービスの行事に合わせ、「九州うまかもんフェスタ」があり、九州の郷土料理をいただきました。11/20(水)のメニューは、からいもご飯(鹿児島)・とり天(大分)・明太湯豆腐(佐賀、福岡)・太平燕(熊本)・桃寒天でした。「これは美味しかね」「そう言えば、家族旅行で食べたよ、懐かしか〜」と思い出話も飛び出していました。



一週間に一度会えるのを楽しみに!



皆さんとの語らいが、お互いを知る大切なひとときです(食後の休憩室にて)



「今日も楽しかったよ」・・・来週の再会を楽しみに、「笑顔の交換」で終了です。



Keep Health (5)

冬の隠れ脱水 風邪やインフルだけでない冬の体調不良!

冬は無意識のうちには水分が蒸発しやすい。本格的に寒さがやってきました。冬場の体調不良の原因に「かくれ脱水」があります。「なんとなく頭が痛い」「胃もたれする」「便秘がひどくなった」。実は夏に比べ喉の渇きを感じにくいいため、水分補給が少なくなります。また、冬は乾燥しているため皮膚からの水分蒸発が進み、体液が不足し自覚のないまま脱水状態に陥る方が多くなります。

冬は無意識のうちには水分が蒸発しやすい

高齢者の場合は、次の症状に該当するとき注意が必要です。
 ・皮膚が乾燥し、つやがなくポロポロ落ちる
 ・口の中が粘つく。唾液が少なく飲み込みにくい
 ・足のスネがむくみ、靴下の跡が15分以上残っている
 などです。このような症状は「かくれ脱水」の可能性があらわれます。

かくれ脱水を見逃さないチェックポイント

「かくれ脱水」には、意識的に水分摂取を行うよう心がけましょう。特に就寝中も汗をかき、体液が減っているため、起床時はコップ一杯の水を必ず飲みましょう。水分が不足すると血液が濃くなり、「脳梗塞」や「心筋梗塞」などのリスクが高まります。また、窓を開けて換気したり加湿器を使用した室内の乾燥対策も忘れずに行うことが重要です！

こめぬ水分補給と室内の乾燥対策が大切!

♪運動も楽しく笑顔で!!♪フイチ・ニ・サン・シ・ル声を合わせて一緒に「足踏み体操」も楽しく行えますね。笑い声も聞こえてきます。



教育功労者表彰を授与されました 子どもたちの健やかな成長を願い!

一月一四日(木)シーハットおむら「さくらホール」にて、秋田正俊様が大村市教育文化の発展に尽力された功績により、市教育委員会より教育功労者表彰を受けられました。

秋田様は長年立哨・見守りを続けておられ、児童の安全と育成に貢献されています。今年の七月には大村市民憲章推進協議会からも交通安全と防犯活動に対し功労表彰を受けておられます。雨の日や寒い日はよりご苦労だと思いますが、このような見守り活動により、子どもたちは安心して、そして健やかに成長して行けるのだと思います。



園田市長始め来賓の方々の臨席の中、遠藤教育長から表彰状を受ける秋田様

〈こころを輝かせる名言〉 老年は山登りに似ている。登れば登るほど息切れするが、視野はますます広がる!

12月の活動予定



A型の
目的は
「健康
づくり
と仲間
づくり」

です。ゲームやレクリエーションでたくさんの「笑顔」を届けたいと思います。

12月は恒例の「年忘れパーティ 2024」を予定しています。

今年も残り僅かとなりました。「また今年も終わってしまう、一年があつという間だったなあ」と思います。
 今年もいろんなことがありましたが、娘たちに読み聞かせしていた絵本作家が亡くなったニュースも「あの時からそんなに経ったのか」と感じるものの一つでした。一〇月に九二歳で亡くなった「せなけいこ」さんの「ねないこ だれだ」は娘にせがまれてよく読んで聞かせていました。その娘が母となり、現在その長女がこの絵本の虜になっています。
 また、一月に同じく九二歳で亡くなった詩人の谷川俊太郎さんのニュースで驚いたのが、子どもの頃大好きだった「鉄腕アトム」の主題歌「♪空を超えてラララ星のかなた・・・」が谷川俊太郎さんの作詞と分かります。あれから六〇年の歳月が経過したことにも、それ以上の驚きと恐ろしさ？の実感がありました。
 さてさて来年はどんな一年になるのでしょうか。皆さんと元気に楽しく過ごせる素敵な年となりますように! (宮崎)

