

ふくろうのせせやせ

年を重ねると物忘れが気になりますが、世界的に認知症の研究が進み原因となる物質や仕組みが明らかになりつつあり薬が開発されています。認知症の危険因子とされるのは高血圧、肥満、運動不足、糖尿病、難聴、視力低下、社会的孤立などですが、東海大学の日本人対象の研究ではその危険因子を適切に治療し対応していった場合、認知症の予防・軽減ができると論文で発表されています。最も効果が大きいのは加齢性難聴の場合で、補聴器などをつけて聞こえが改善できれば六・七%は減らせるとのことです。我々は多少聞こえが悪くなつても「年だから仕方ない」と思い込み受診し補聴器を作つて利用することをなかなかしませんが、適切に治療し聞こえの良い補聴器を使用することで認知症を予防できるのです。

その他にも運動不足や悪玉コレステロール血症、糖尿病など生活習慣を見直すことで健康が維持でき認知症予防につながるのであればぜひ取り組んでいきたいものです。

健康を維持できれば治療費や薬代を抑え、社会全体の医療費や介護に係る費用を維持削減でき、少しでも明るい暮らしやすい社会を若い世代に渡していけるのではないかでしょうか。



社会福祉法人和敬会俱楽部
ふくろうの杜 広報委員会
中津川市苗木4002番地
0573 - 62 - 1250
0573 - 62 - 1253
<http://fukurounomori.jp/>

発行日 令和8年1月20日 No. 64



管理栄養士のしおり

どんど焼きは、正月飾りや書初めを焚き上げる伝統行事です。無病息災や豊作祈願のために鏡開きをした餅やみかんなどを熾（お）き火で焼いて食べると「風邪をひかず、1年を健康で過ごせる」といわれています。

みかんは、焼くと酸味が減少し甘味が増加、皮が柔らかくなり皮ごと食べられるようになります。「皮」にはビタミンや食物繊維が果実より豊富に含まれています。

美味しく効果的にみかんを食べて元気こ過ごしま～よう。

ご寄付を有難うござります
物故者 ご遺族様 三名
入居者ご家族様 一名
三菱電機中津川製作所様
りんご・ジユース
その他、家族OB会会員様より、
みかんやお花、お菓子などをいた
だきました。
施設運営などに有意義に使わ
せて頂きます。



あくまいで
おゆでとう
ます

今年は感染症の流行もなく新年をみなさんと迎える事ができ、本当に嬉しく思います。一階に建立された尽くし神社への参拝が三年ぶりに叶いました。それぞれの願い事や日頃の感謝を手を合わせて熱心に伝えられていきました。ささやかではありましたがあつたが初詣会が催され、楽しいひとときを過ごしていました。ただくことができました。

今回参加させていただいた私も、これが本来のふくろうの杜のお正月の風景だつたと改めて感じ、とても温かい気持ちになりました。そしてこの風景が「来年はもちろん、これからもずっと見られますように」と心を込めて祈願しました。

まずケアにあたる自分たちスタッフが感染症予防対策をしっかりと実践し、少し早いですが来年を笑顔で迎えられるよう今年一年を笑顔で過ごしたいと思います。

デイサービス南館

デイサービス(南)では、午後にグループレクリエーションを行っています。手指を動かす、身体を動かす、脳を動かす、季節が感じられる、「見る、聴く、触る、嗅ぐ、味わう」人間の五感を刺激できるアクティビティや手作業を行っています。昨年の活動で利用者様に高評価をいただいたレクリエーションを紹介します。

★第1位はマダムタケコ&マダムサワコ シスターズによるマジックショーです。ラスベガス公演の合間に縫ってふくろうの杜に立ち寄つてくださった二人(ふくろうの杜デイ南職員が変装。利用者様にはすっかりばれていきました)のマジックよりも漫才のような絶妙な掛け合いが大うけで、抱腹絶倒、皆さん笑い転げておられました。



★第2位は、大相撲ふくろう場所です。女性力士(女性職員)による取り組みが面白おかしく(本人たちは真剣)進行し、利用者様から「がんばれ。負けるな！」などの多くの声援と拍手喝采、そして大笑いをいただきました。



キッズルーム

キッズルームでは、12月24日にクリスマス会をしました。サンタの帽子やカチューシャを着けてさらにかわいくなった子ども達。みんなでケーキを食べたり、クリスマスソングに合わせて楽器演奏を楽しんだり、おやつ取りをしたりと盛りだくさんのとても楽しいクリスマス会でした。



年が明けて
「あけましておめでとうございま～す！」
と元気に挨拶をして登園してくれた子ども達。
つくし広場を走り回っても、疲れを知らず、とてもパワフルです！！感染症に気を付けながら
今年も楽しく過ごしていきます。



特養の年末年始

