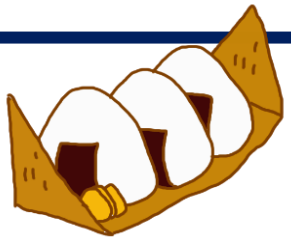
11月 ふれあいルーム便り

通所介護・介護予防・日常生活支援総合事業
医療法人社団芙蓉会　デイサービスふれあいルーム
2023年11月15日　№.338



おにぎりパーティー

　ますます深まる秋を感じながら、ふれあいルームでは季節のイベントを楽しんでいます。

　今月は秋の遠足をイメージした、おにぎりランチを開催しました。みなさんに好きな具材を選んでもらい、感染予防対策を行いながら、おにぎりを握っていただきました。お弁当をイメージしたメニューとなり、からあげ、エビフライ、酢の物、卵焼き等が入り、お弁当箱に自分で握ったおにぎりが入ると、いつもと違ったランチタイムに会話が弾み、とても気分が盛り上がった様子でした。

豪華なお弁当になりました

　高齢になると生活パターンが一定化しがちになります。新しい事を避け、変化がない生活が続くと認知症予備軍になりやすくなります。老後の生活を楽しむには身体と脳に心地良い刺激を与えると良いと言われています。
ちょっとした工夫で、生活に変化をつくれると良いですね。

折り紙で指先の運動

　水曜日は講師をお迎えして折り紙を楽しんでいます。

　折り紙は、認知症予防に効果がある脳トレにもなると言われています。次にどこを折るか、最終的にどのような形になるかを考え、想像しながら行うことで、脳に適度な刺激を与え前頭前野を鍛える効果が期待できます。また、手指の細かい作業が必要になる折り紙は、衰えがちな指先のコントロールを取り戻すリハビリの効果も期待できます。つらく苦しい訓練は敬遠されがちですが、折り紙であれば楽しみながら継続することができます。折り紙で得られる達成感はそれほど大きくありませんが、継続して何度も積み重ねることで次第に大きな自信となり、ほかの行動に対しても積極的な取り組みが期待できます。

今月はサンマを折り、お皿に季節を取り込み秋を楽しみました。

植物にふれあう園芸療法

美しい花や植物を見ると、自然と心が元気になるものです。植物には、人の心を健康にしてくれる不思議な力が秘められています。

ふれあいルームでは第3木曜日にフラワーアレンジメント、年に2回の花壇の植え替え、プランターに季節の花植え、日頃のお手入れなど、植物に関わる時間を積極的に取り入れています。

花壇での活動は屋外なので、気分転換になり、種まき・芽吹き・開花・収穫などのプロセスを通じて「季節感」を味わえます。実際に五感から得られるリアルな感覚、風や太陽の光を感じながら全身を動かす時間を持つことで、気分もリフレッシュできます。

フラワーアレンジメントは花の長さや配置など全体像を考え、脳も手先も利用することになります。家に持ち帰ったお花のお世話の話も、よく伺います。心を込めてアレンジしたお花は、リフレッシュ効果も抜群です。

春に植えたひまわりの種のが収穫できました。種取は指先の体操になります。

ボッチャ大会

一番近くに寄せた方にはトロフィーが渡されました

毎週月曜日に練習しているボッチャ。練習の成果を発揮する為に、今月は利用者　対　スタッフで大会を開催しました。

赤・青・白のボールを用いて行うスポーツで、白のジャックボール（目標球）と赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げ、投球した自球との距離の近さを競う、老若男女問わず誰でも楽しめるスポーツです。「普段スポーツをしないから球技なんて…」「ルールが難しいのでは？」と思う人も心配ありません。基本ルールを確認すれば、誰でもすぐに始められるスポーツです。高齢者にとって適度な運動量を得ることができ、頭を使うため、脳の活性化にも役に立ちます。次はどう投げる、すごいよ、うまいよ、と自然とコミュニケーションがとれるのも、みんなが楽しみにしているポイントです。今後もボッチャ大会の開催を楽しみにしてください。

いつまでも他者の役に立てる喜びを

医療法人社団芙蓉会
デイサービスふれあいルーム
〒194-0005東京都町田市南町田3-43-1

042-788-3302
042-788-3303
FAX番号が変わりました

ご利用日の案内
月曜～土曜日、祝祭日
9：30～16：40
日曜日はお休みです