

12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

2024年12月15日 No.351

料理教室 毎月第1・3水曜日開催

感染に注意しながら、毎月第1・3水曜日は料理教室を開催しています。今月は蒸しパン、すいとんなど作りしました。「すいとんは昔よく食べたから楽しみ」など朝から楽しみにしている声が聞こえました。女性陣からすいとんのちぎり方やコツなど教えて貰い、男性陣も上手く包丁を使いこなし、できあがったものを昼食にみんなでいただきました。寒くなってきたこの季節には、ピッタリのメニューでした。



久しぶりに食べたと絶賛



貢献活動

ふれあいルームでは、病棟に制作作品をプレゼントしたり、敷地内の花壇のお世話をし、町田市の花壇コンクールに参加するなど、貢献活動に取り組んでいます。花壇管理を通して地域のコミュニティづくりにもなります。自分たちの活動に対して、喜びの声をいただくことは、生活への充実感を抱くことにつながるだけでなく、「地域社会に貢献できた」という満足感にもつながるでしょう。花壇で咲いた花を、ふれあいルームで飾ったり、みんなのやすらぎへともつなげる活動になっています。



ボーリング大会

ボーリング大会を開催しました。いつもいろいろなゲームを行っていますが、応援したり、応援されたりすることは高齢者にとって、社会とのつながりを深めたり、孤独感を軽減したりすることにもつながっています。人との交流が、刺激や喜び、生きがいとなり、ポジティブな気持ちにしてくれます。

大会の最後にトロフィーや景品を受け取り、楽しい時間を過ごしました。



手足を温める

手足の冷えが気になる季節になりました。高齢者に冷え性の方が多いのは、熱を作り出す筋肉が少ない、皮膚の表面温度が低い、貧血や低血圧の人が多くいることなどがその理由と考えられています。

温めることは血行の改善に繋がり、高齢者の悩みに多いむくみの解消にも繋がります。そのほか疲労回復効果やリラックス効果も得ることができ、睡眠の質の向上にも繋がってくるため、意識的に足を温めることのメリットは大きいといえます。ふれあいルームの足温浴で足を温めたり、ホットパックもご用意いたしますので、手がつめたいときはスタッフまで気軽にお声掛けください。



足温浴でじんわりポカポカ

写経

利用者の「写経をやってみたい」という声により、ご用意いたしました。276文字の般若心経（はんにゃしんぎょう）を筆で書き写す作業ですが、一字一字丁寧に書き写していくため、時間がかかります。高い集中力が求められることから、脳の前頭前野が活性化す効果はオセロよりも高いのだとか。前頭前野を活性化させると、思考力や記憶力、コミュニケーション能力などが高まるのだそうです。脳を活性化できる写経はオススメです。



折り紙教室

毎月2回、ボランティア講師を迎え、折り紙教室を開催しております。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。「これは子供ころ作ったね」「ここは、こうやって折るの」など会話の多い時間となっています。お話ししながら和気あいあいとなっています。ぜひご参加下さい。

