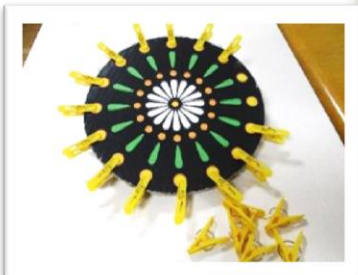


## あじさいだより

## 手先を動かして脳を活性化！認知症を予防しましょう！

デイホームあじさいでは認知症の予防を目指してアロマセラピーを取り入れたり、ハンドマッサージを行ったりと様々な取り組みをしています。現在、力を入れて取り組んでいるのが手作業を行う認知症予防です。手先を動かすことで脳の前頭前野の運動野が活性化し、血流量が増加する事によって、脳全体が活性化されると言われています。また、ボタンをとめたり、お箸を使ったり、洗濯バサミを使う事で生活動作の継続も図れるという一石二鳥な取り組みです。地域の皆様も空いた時間に手作業を行い認知症を予防しましょう！



## 頭の体操

デイサービスセンターあじさいでは脳の活性化のため、様々な頭の体操をしています。取り組みの一部を紹介しますので、皆様も挑戦してみてください。

Q.【〇×クイズ】 次の問題に〇か×で答えてください。

- 問1、パンダのしっぽは…黒い  
 問2、赤ちゃんの骨の数は…大人より多い  
 問3、日本の国鳥は…キジである  
 問4、ネコは汗を…かかない  
 問5、一円玉の原価は…一円である  
 問6、南極と北極。より寒いのは…北極である

- 問1、× (パンダのしっぽは白色)  
 問2、○ (赤ちゃんの骨は300本以上に対し、大人は206本前後。成長にしたがって骨がくっつき少なくなる。)  
 問3、○  
 問4、× (肉球の部分で汗をかいている)  
 問5、× (一円玉一枚が約1.6~2円)  
 問6、× (平均気温が南極は-60℃、北極が-30℃)

ここあじさいのおか牛窓に来て早一年半が経ちました。この仕事は長いことしてきましたが、ショートステイに利用される方の入れ替わりが多く、なかなか顔と名前を覚えることが難しく、まだまだ時間がかかりそうです。私自身、歌うことが好きなのでカラオケなど利用者の皆さんと楽しく歌っていききたいと思います。

(杉田 なおたか)

私の趣味・特技はバドミントンをする事です。バドミントンを始めて十年ほど経ちますが、まだ続けています。仕事終わりに時間がある時には近所の同好会の方に参加しています。また、日にちと休みが合えば地元である試合に出ています。バドミントンに興味のある方がいましたら声をかけてください。

(馬場 かずき)

スタッフの  
ひとり  
言

【特別養護老人ホーム】

# 第23回

# 納涼夏祭り

7月28日(土)

16:30~19:30

【雨天決行】

## プログラム

16:30 屋台開店  
牛窓中学校演奏  
17:00 開会式  
ダンススタジオバーテックス  
「DANCE STUDIO VERTEX」



子供から大人まで  
みんなで楽しく  
ダンスを踊ろう!

「ソーラン節」職員有志  
牛窓音頭

18:50 くじ引き当選発表



1等

2等

ダイソン掃除機  
ニンテンドースイッチ等

\*豪華景品多数!!売り切れ次第終了  
\*子供はカフトムシが当たるダブルチャンス!!

19:30 閉会式

サーティワン  
アイスクリームの  
販売も  
します!



屋台

焼きそば  
ばら寿司  
綿菓子  
などなど

子供が遊べる  
お楽しみ広場もあるよ!  
(ヨーヨーつり、射的など)

## ボランティアさん大募集!!

夏祭り当日の設営準備、模擬店手伝い、ご利用者様の付添いなど、夏祭りにご協力いただけるボランティアさんを募集しています。

また、夏祭り前日7月27日(金)16:30から会場整備のため草抜き等を行います。こちらのボランティアさんも募集しています。宜しくお願いします。

お問い合わせは【米田】まで。(0869-34-6366)

## お願い

- 当日の駐車スペースには限りがございます。お車にてご来設の方は、なるべくお乗り合わせのうえお越しくださいますよう、ご協力をお願いいたします。たくさんの方のご来設をお待ちしております。
- 荷物のお預かりはできません。貴重品の管理は、ご来設の皆様ご自身でお願い致します。