



ひろっぴーからの手紙

発行元:ここひろ青梅
発行責任者:安藤 裕美



8月の全体会は「MIC（軽度認知障害）の症状と予防策」でした。

認知機能（記憶・決定・理由付け・実行など）のひとつの機能に問題が生じているが、日常生活には支障がない状態のことをいいます。65歳以上4人に1人は存在しているといわれ、5年間で50%の人は認知症ステージが進行します。早期発見と予防対策で進行を防ぐ必要があります。予防対策には、食事・早寝早起・有酸素運動・デュアルタスク（ながら●●）など日常生活で気をつければ出来ることが沢山あります。抗酸化物質を多く含む緑黄色野菜やまぐろ、いわしなどの魚を、自分の歯で適度な硬さの物を良く噛んで食べる。早寝早起きを心がけ、身体を動かす。散歩をしながら歌を歌ったり、家事をしながら会話をしたり、友人と計画して街を散策する。など。これからも元気に援助活動ができるように、生活のなかに予防対策を取入れていこうと思います。

編集：矢萩



「ヘルパー応援団・夏のイベント」を開催しました。ヘルパー・ここひろスタッフとその家族たち約50人が参加しました。

認知症防止クイズと題して、記憶力を試すクイズをチーム対抗で行ったり、ビンゴをしました。普段あまりかかわれない、ヘルパーとここひろスタッフが一緒に盛り上がる事ができました。食事はパスタや海苔巻き、中華料理など、ここひろ青梅事務所の近辺にあるお店に注文して持ち寄りました。まだ暑い日が続きますが、美味しい食事と楽しいひとときでリフレッシュして、もう一息、乗り越えて行きたいと思います。

編集：矢萩



訪問介護：kokohiro_carecenter@yahoo.co.jp
福祉用具：kokohiro_shop@yahoo.co.jp
居宅介護支援：kokohiro_plan@yahoo.co.jp
ここかじ：kokokaji.ome@gmail.com

〒198-0042
東京都青梅市東青梅4-17-42 柚木沢ビル1F
TEL：0428-23-8220 FAX：0428-23-8254



鬼は外！ふくわうち



今月8月の行事は、納涼祭でした。
雨の中利用者様、利用者様ご家族、ご近所の方等たくさんの方にご参加頂きました。

午後には雨が上がり、流しそうめんを行うことができました。利用者様は「昔やったことあるから得意なの」とおっしゃりお箸を器用に使いそうめんを召し上がっていました。

浴衣を着た利用者様に「今日は一段と綺麗ですね」と言うと…
少しうつむき照れていた利用者様 ^^)

恥ずかしがりながらも嬉しそうな表情をされ浴衣姿で納涼祭を楽しみました。

来年も利用者様の声を聞き、ご家族、地域の方と一緒に素敵な納涼祭ができればと思っています。今後ともご協力よろしくお願い致します。

そしてこの場をかりてお知らせがあります！！

**福わ家では★だがしや福ちゃん★を OPEN しました。
納涼祭の時にも出店させて頂き皆さまにご好評いただきました(^~)**

地域の子供達にも福わ家に遊びに来ていただけるようなきっかけ作りになればと思い地域に根付いた駄菓子屋福ちゃんを目指してまいります。是非皆様もお近くに来られた際お立ちより下さい。

利用者様と福わ家スタッフが歓迎致します。

靄貝



紙資源を大切に…電子メールを有効に使いましょう！

- ・地域ケアサポート館 福わ家・小規模多機能ホーム
東京都青梅市藤橋2の614の18 でんわ：0428-30-0512 FAX：0428-30-0513
- ・地域ケアサポート館 福わ家・グループホーム（認知症対応型共同生活介護）
東京都青梅市藤橋2の614の6 でんわ：0428-78-2100 FAX：0428-78-2101

E-mail: fukuwauchi.ome@gmail.com ホムァーヅ : http://www.kokohiro.jp/

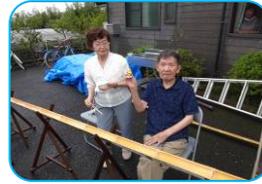


笑う門には福きたる

発行元：地域ケアサポート館 福ら笑（ふらわー）



マス釣り
BBQ!



納涼祭
盆踊り練習
盆踊り大会



皆様こんにちは。残暑厳しい日が続いておりますが、お体崩されない様お気を付け下さい。
さて、8月の福ら笑は盛りだくさんな一か月となりました。暑さに負けず色んなところに行っておきました。
町内会のイベントとしては、盆踊り大会・マスのつかみ取りに参加させて頂き、このようなイベントを通して福ら笑もこの地域の一員だと感じる事が出来たと思います。さらに9月には、民生委員さんや友の会（婦人会）の皆さんが福ら笑を見学に来る予定があります。地域の皆さんに福ら笑での生活の様子やご利用者が活躍している姿を見て頂こうと思っています。そしてこの見学会を通じて、認知症の方への理解が深まる事を期待しています。今後の福ら笑にとって地域の皆さんの協力は欠かせない大事な存在だと思っているので、このような見学会を企画して下さった地域の皆さんに感謝しております。
今後、福ら笑での行事等も企画していけたらと思っています。その際は、ご家族の皆さんにも協力を求める事かと思いますが、是非その際は一緒に福ら笑を盛り上げて下さいますようお願い致します。 鈴木

8月は外出イベント?!が沢山ありました!
マス釣り、奥多摩でのBBQ、福わ家納涼祭、地域の盆踊り大会、ひまわり畑や蓮畑の散歩、ランチ外食、買い物 etc 笑顔がいっぱいの夏を過ごしました!



福ら笑
ふらわー



グループホーム 小規模多機能

紙資源を大切に…電子メールを有効に使いましょう!
地域ケアサポート館 福ら笑（ふらわー） 小規模多機能ホーム・グループホーム
東京都羽村市川崎1の7の8
でんわ：042-555-6678
FAX：042-578-8628
E-mail: flower.hamura@gmail.com ホームページ: http://www.kokohiro.jp/