

かじかのさとだより

第84号



発行/〒889-2401 日南市北郷町大藤甲3186番地1/TEL0987(55)3738 FAX0987(55)3739
社会福祉法人 愛泉会 特別養護老人ホーム 河鹿の里
ホームページ <http://www.aisenkai.jp/kajika/index.html>



最高齢



寿!!

9月13日に河鹿の里で敬老会を行いました。新型コロナウイルス感染症予防の為、敬老会が久しぶりの開催となりました。
御長寿祝いでは、100歳以上の利用者様が7名いらっしゃり、盛大に祝いました。

敬老会祝



今年敬老会を行うことが出来、笑顔が多く見られ、楽しい1日を過ごすことが出来ました。



何ができるかな?



職員によるマジックショーでは、早着替えや、袋の中からお金やお花が出てくるマジックを披露し、大変喜ばれました。



頑張れ!



楽しいなあ~



フレ-フレ!

10月11日に運動会を行いました。プログラムは、選手宣誓を行い、皆さんで準備体操をし、出し物は綱引き対決、職員によるパン食い競争、玉入れを行いました。

運動会



花がお似合いです



いい景色!

天気も良くドライブ日和となり、良い気分転換となりました。

寄って日南市内をドライブしてきました。



11月7日と21日にドライブを行いました。ドライブコースは「道の駅きたごう」から北郷の高速に乗り、吾田のコスモス畑に

ドライブ

※ 写真、名前の掲載はご家族、ご本人の承諾を得ています。



12月28日に河鹿の里食堂ホー
ルにて「もちつき」が行われまし
た。利用者様数名とスタッフで交
互に餅をつきましたが、重い杵を
振り下ろすのを苦労される方
や、楽しそうにつかれる方もい
らっしゃり、大変盛り上がりまし
た。餅をつかれない方も周りで一
生懸命に応援をされる姿があ
り、全員で楽しむことが出来ま
した。

もちつき



令和6年1月1日、田ノ上八幡宮の獅子舞が来られました。新型コロナウイルスの影響により、施設内での舞は久しぶりとなりましたが、「やっばり音が違う！」「迫力が凄い！」といった声が聞かれ、終始盛り上がりを見せました。

ししまい



現在は餅をつく機会が少なくなっていると思いますが、利用者様にとっては年末に行う大事な行事の一つであり、昔を思い出しながら楽しめたのではないかと思います。



2月14日に節分行事が行われ、厄を払い新年の幸せを皆で願いました。スタッフが鬼の役を担当し、利用者様が鬼に向かって豆の代わりにボールを投げつけました。なかなか当てるのが難し

節分



3月4日にひな祭りが行われました。食堂ホール前にはひな人形が飾られております。前を通る度に会釈をされる方もいらっしやう、この時期でしか見られない雛人形を目に焼き付けられている様子です。又、100歳祝いも行われ、皆様で盛大にお祝いしました。

ひな祭り



く、苦勞されていきました。今年も良い年となりますように…



百歳祝い



高齢化が進む中でも100歳という節目は他とは違うものを感じます。これからも健康に過ごせるよう支援していきます。

花粉症の症状をやわらげる？ 腸内環境に良い食材とは

良い食材

- 発酵食品
ヨーグルト、納豆など
- ビタミンE・ビタミンDを多く含む食品
干し椎茸、大豆、かぼちゃなど
- 食物繊維の多い食品
根菜類、きのこ類
- 青魚
アジ、サンマなど



摂り過ぎ注意の食材

- ジャンクフード
- 脂っぽい食事

食事がきちんと摂れないなどの生活リズムや、食生活が乱れ栄養が偏ると、自律神経バランスが崩れ免疫機能が低下し、花粉症の症状がひどくなることもあるので注意が必要です。

免疫システムの60%が腸に存在すると言われていて、腸内環境を整えて免疫システムを正常にすることが、花粉対策になると期待されます。

免疫力を高めるバランスの良い食事を摂ろう



花粉症の症状をやわらげる食生活

1日の食事の中に、上手に取り入れて腸内環境を整え免疫力を高めることが大切です。



▼青魚
青魚に多く含まれるDHA・EPAはアレルギー誘発物質ヒスタミンの働きを抑えてくれます。アジやサンマ、イワシなど。



▼食物繊維の多い食品
食物繊維は、腸内の善玉菌の工サとなります。ごぼうやれんこんなどの根菜類、きのこ類、海藻類など。



▼ビタミンE・ビタミンDを多く含む食品
免疫の調整に役立ちます。ビタミンDが豊富な食品は、干し椎茸やイワシ、シラス、紅鮭など。ビタミンEはナッツ類や大豆、うなぎ、かぼちゃなどに豊富です。



▼発酵食品
乳酸菌・ビフィズス菌など含む発酵食品は効果を実感しやすいといえます。ヨーグルトや乳酸菌飲料、漬物、納豆、キムチなど。

認知症の症状について知っておきましょう。



認知症の主な症状には、認知機能が失われる「中核症状」と、中核症状をもとに性格や環境、人間関係などが絡み合っ出てくる「BPSD(行動・心理症状)」があります。また、原因となる病気によってさまざまな特徴があります。



認知症の主な症状

中核症状

- もの忘れ
- 計算できない
- うまく物事が進められないなど

BPSD(行動・心理症状)

- 抑うつ
- 怒りっぽい
- 不眠 など



認知症を予防する3つのポイント

認知症の予防に努めることも大切です。下記のポイントを実践してみましょう。

1 よく食べる

年を取ったら粗食が一番!!と思っている人がいるかもしれませんが、大きな誤解。低栄養にならないよう、バランスのよい食事を1日3食、規則正しく食べることが大切です。



2 よく体を動かす

有酸素運動には脳の血流をよくする効果があります。すぐにできる有酸素運動の代表と言えばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心掛けましょう。



3 よく外に出て交流する

出不精の人ほど認知機能が低下する心配があります。買い物でも、習い事でも、外出して人と交流する機会を持ちましょう。



65歳未満で発症する若年性認知症

仕事や家事のミスが重なったら要注意。進行が早いので、早期発見が何より大切です。うつ病などの精神疾患と診断されていることも少なくありません。



日南市の懐かしい映像と共にオカリナの演奏を聴きました。オカリナの優しい音色に利用者様からアンコールが出るほどでした。



♪オカリナ演奏♪



大迫力の太鼓と踊りでした。

敬老の日は、エイサーの踊りとオカリナ演奏がありました。数年ぶりの外部からのお客様に、皆さん大変喜ばれておりました。



北郷消防署から消火器を借り、消火訓練を行いました。

11月 消火訓練

10月 秋の大運動会



♪都はるみで ございます〜♪

二〇二三年最後のデイサービスの日に、あの大物歌手たちが駆けつけてくれました!



サンタさん ありがとう♡

メリークリスマス♪今年も河鹿の里にサンタクロースがやって来ましたよ! いくつになってもプレゼントは嬉しいですね♡



鬼は外! 福は内! と威勢の良い掛け声と共に、おじやみを投げ、鬼退治出来ました。



デイサービスに3人の雷様がやって来ました。



二〇二四年がスタートしました。レクリエーションではお正月遊びで「福笑い」をし、「あっちゃやどろ、こっちゃどろ。」という声飛び交いました。



桜が咲き、ようやく春めいて来ました。これからも季節を感じる行事を取り入れ、楽しんで頂きたいと思います。

編集後記



口腔体操の様子

どうでしたか? 言えたかな?

パンダの宝物は パパパンダから買った ラップ 歩いてパタパタ 鳴らしてパラパラ 高かったラップで 財布の中は空っぽ

デイサービスでは昼食前に口腔体操を行っています。パタカラ体操や早口言葉、言葉遊びなど皆さん大きな声で楽しく取り組んでいます。早口言葉を紹介します。皆さん、挑戦してみてください。

