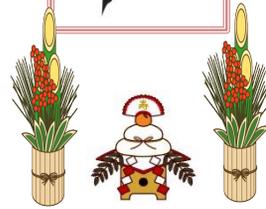


謹賀  
新年



【高相理事長挨拶】

明けましておめでとございます。ゆるぎない時のながれに乗って、新しい年をつつがなく迎えることができました。これもひとえに、ご家族様、ボランティアの方々、地域の皆様方からの支えによるものと心より感謝申しあげます。

昨年の出来事の中で最も私たちを勇気づけていただいたことの一つは、大村智先生のノーベル医学生理学賞受賞であります。先生は「小さいことでも人の役にたつことをやって欲しい、一期一会の出会いを大切に」と訴えておられます。私たちNAC湯村の職員は、日頃の業務や研修の中でまさしくこの命題に向かい努力を重ねてきたという自負があります。それでもなお日常業務の中で、心すべき言葉として大切にしていかねばなりません。昨年一年での進歩とレベルアップにさらに重ねて、利用者様、ご家族様の満足と安心をいただけますよう精進してゆく所存です。本年もよろしくお願い申しあげます。

ナツクだより 第六十八号

◆秋のバスハイイク秋晴れの中

入所では延べ九日間をかけて近隣公園の矢木羽湖にバスハイイクにでかけました。今回は通所でも実施。幸いお天気に恵まれ、一週間をかけて実施することができました。車中からお喋りも弾み、自然の美しさ



や季節の移り変わりを肌で感じる野外での楽しい茶話会となりました。

◆枯露柿作り〜晩秋の行事

甲州百目は、昔から干し柿として知られています。この季節なら

ではの風物詩である枯露柿を昔を思い出しながら作っていたいただきました。栄養価に優れ、風邪予防、乾燥肌改善、また食物繊維も豊富なので肥満や便秘にも効くそうです。



◆芋掘り／焼き芋会〜炭火烧で

\*大きいお芋ゲット！色々な形を楽しみながら焼き芋会でホクホク美味しく頂きました。



◆手作りおやつ〜芋羊かん／たこ焼

上手に茶巾形に成形☆  
甘さ絶妙な芋羊かん♪



食欲そそるタコ風味☆  
アツアツで美味しく♪



◆クリスマス会〜各階の個性で

「二階」風船送り 「三階」玉入れ 「四階」歌ゲーム



聖歌を共に歌って〜☆

◆ボランティアの皆様に感謝!

※若藤会(六名)の皆様へお揃いの着物で



風林火山  
ゆかむり唄  
神明夢花火  
祝い酒  
みだれ髪  
黒髪しぐれ  
六曲ご披露

優雅で奥ゆかしい舞踊を鑑賞しました♪

※山本昭男様へ素敵な歌声に魅了



くちなしの花、人生の並木路など歌詞をかみしめながら情感たっぷりに歌ってくださいました。ユーモアあるお話に笑い、母の詩に涙し、お祭りマンボウでは『ワッショイ!』の掛け声で盛り上がり、皆さんと一緒に歌って充実感のある楽しいひと時を過ごしました。

※空野晋平様へ遠路「栃木県」より



戦前・戦中・戦後の年代別に、懐メロ十曲余りを利用者さんへの慰労の言葉と共に熱唱してくださいました。優しいお人柄を思わせる温かく深みのある歌声に郷愁を感じる事ができました。

【介護予防ミニ情報】認知症予防

厚生労働省より二〇二五年の認知症発症者は現状の約一・五倍となる七百万人を超えるとの推計が発表されました。これに軽度認知症障害の発症者数を加えると、約千三百万人となり六十五歳以上の三人に一人が認知症発症者とその予備軍になりそうです。

このように認知症は誰でもかかりうる病気といわれている中で、少しでも早くから予防することで、本人とその家族が今の生活をより長く続けることができるのです。

近年の研究で認知症の発症には生活環境の影響が大きく関わっているとのこと。予防対策として日々認知症になりたくない生活習慣を行うことが効果的だそうです。

①脳の状態を良好に保つための習慣

- ◆食習慣：野菜・果物(ビタミンC、E、ωカロチン)や赤ワイン等(ポリフェノール)の摂取
- ◆運動習慣：週三回以上の有酸素運動
- ◆睡眠習慣：三十分未満の昼寝や起床後二時間以内に太陽の光を浴びる等

②認知機能を意識して重点的に使う習慣

- ◆対人接触：人とよくお付き合いをする
  - ◆知的行動習慣：文章を書く・読む、ゲームをする、美術館・博物館へ行く等 以上のような生活習慣を長く続けていくことで認知症を発症せずに過ごせたり、認知症になる時期を遅らせたりできる可能性が高まります。
- 皆様もぜひ、早期から根気強く予防対策を行ってみて下さい。《認知症ケア専門士堀内》

【寄贈品紹介】平成二十七年十月寄贈

この度、須藤襄様/千鶴様ご夫妻より、ご尊父様である日本画家「須藤 猷様」の貴重な絵画『五月の夢』をご寄附していただきました。前年度に千鶴様からご寄附



ただいた油絵『私と小鳥』と共に施設玄関に飾らせていただきましたので皆様もどうぞご鑑賞ください。素晴らしい作品をありがとうございました。

【日本認知症ケア学会】へ参加

昨年十月に横浜で開かれた日本認知症ケア学会において、当施設の日頃の取り組みの研究成果を発表すると共に、他施設の取り組みも拝聴して参りました。

『ココナッツオイルを摂取したその効果』

発表者(看護師) 本田綾美  
共同研究者(介護福祉士) 和田・千野・菊地  
専門知識を学び職員に還元できる有意義な研修に今後とも参加していきたいと思っております。

【編集後記】☆子猫 もも&さつき の紹介

昨年、施設で赤ちゃんの捨て猫を保護し、こんなに成長しました。新春を迎え仲間入りした二匹の『福運猫』共々、本年も宜しくお願い申しあげます。利用者さんも可愛い仕草に癒され、ふれ合



いを楽しみにしているようです。新春は平穏無事を願い千塚八幡神社に初詣に行く予定です。《亀井》