

囲炉裏庵たかもりたより

2018年3月号

2018年3月1日発行
宮城県高齢者生活協同組合
囲炉裏庵たかもり



〒981-3203
仙台市泉区高森 3-4-131
電話 022-341-9583 FAX022-341-9584

「春は名のみの風の寒さや・・・」
歌いたくなるほどこの季節に相応しい日々が続いています。この寒さに負けずご利用者様とお茶で乾杯・歓談・体を温める体操や季節に合わせた手作業・お出掛け等の取り組みをとおり、いつまでもお元気にお過ごし頂けるよう工夫を凝らした一年が過ぎようとしています。また、地域に開かれた居場所としてご利用頂きながら地域連携を図ってきました。夏祭り・3丁目社協行事への参加・保育園交流会など楽しい思い出づくりが出来ました。今後ともお力添えを宜しくお願い致します。

【デイサービス】定員 10名

☆空き状況

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × |

☆時間 9:30～16:40

☆1日体験も随時受け付けしております。

高齢者の排泄障害はなぜ起こる？

- 原因
泌尿器官の問題だけでなく全身機能の低下が大きく影響しています。
- 症状
〈尿失禁〉
 - ・咳やくしゃみで腹部に圧がかかった時
 - ・膀胱に少ししか蓄尿されてないのに膀胱が勝手に縮んだ時
 - ・排尿に関する判断や動作がうまくいかない時〈便失禁〉
 - ・肛門をしめる筋肉が弱くなり腹圧がかかった時
 - ・急激な便意を感じた時トイレまで我慢できない
- 対応方法
 - ・排泄パターンから失敗の原因を知る
 - ・小さな成功を一つずつ積み重ね、共に喜びを分かち合えるよう達成可能な目標を設定するのも大切なことです。

泉西部地域福祉事業所

2月25日(日)「歌声喫茶」開催

暖かい陽ざしの部屋は、24名(男10名、女14名)の参加者を迎え、活気にあふれました。虹の丘在住のアコーディオン奏者田中様とピットリと合わせ、混声合唱のように美しく響かせました。男性は女声を、女性は男声を褒め讃えるほどでした。「こんなに沢山の歌(21曲)を歌うことがないので、とてもよかった。」という声が聴かれました。

昼食は、「さんまのすり身汁・2種のおにぎり・野菜サラダ・漬物・果物・大根の煮物・和菓子・その他沢山の差し入れ」がありました。また、高齢協について・デイでの支援内容・立場等の質問が出されました。歓談は終了時間を惜しむように続けました。

次回 3月25日(日)10:00～ お楽しみに！





囲炉裏庵たかもりの2月の活動風景



本気で落花生をぶつけています



ひな人形を作っています



囲炉裏庵のひな飾りです



四つ葉のクローバーを作っています

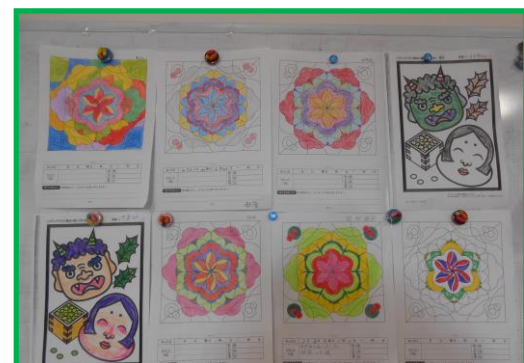


手作りガトーショコラ!!なぜか白黒

Nさんの知恵袋

インフルエンザ予防 第2弾

1. 免疫力のアップ・体温上昇
 - ・肉料理（特に豚のしょうが焼き）
 - ・梅干し
2. 腸内環境を整える
3. ホットヨーグルトに温めたバナナを加える。(600Wのレンジで30~40秒)
おかゆに青ネギを入れる（ネギは殺菌作用がある）
4. 睡眠と休養をとる
 - ・人混みを避ける（くしゃみの細菌は2m位飛び約1,000万個含まれている）
5. ハッカ飴をなめながら入浴する



「節分のぬり絵も映えて 鬼は外」

麻雀・囲碁をご一緒に！

希望曜日：火、木曜日
 時間：10時30分～11時30分
 参加いただける方は
 事前にご連絡ください



生活の「困った」はぜひご相談ください

近所の方や中学生にご協力を頂きながら、生活支援のお手伝いを行っております。困っていることなどご相談下さい。

- ☆介護相談
- ☆買い物・掃除・ゴミ捨て
- ☆通院、入退院の付き添いなど