

囲炉裏庵たかもりたより

2018年5月号

2018年5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 341-9583 FAX-341-9584

木々が萌木色に染まり新緑が眩しい季節になりました。今年の桜の時期はあっという間に過ぎてしまいましたね。囲炉裏庵でも寺岡の桜道をお散歩し、桂の東屋で休憩をし、将監の桜も見てきました。天気恵まれとても良い一時でした。

今月はこの陽気に誘われて、ご近所のお花を見に行ったり、花壇作りや野菜作りも予定しています。夏の収穫が楽しみです。さて、囲炉裏庵の庭にはいろんな種類の鳥たちがつがいでやってきます。お米を撒いて静かに楽しんでます。

お近くにお越しの際は是非お立ち寄りください。お待ちしております。

【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ております。

手足のしびれ

○手根管症候群

人差し指と中指、親指にしびれや痛みが起こる。朝、目を覚ました時に強く感じる。この時に手を振ったり指の運動をすると楽になる。

※しびれや痛みが軽症～中等症の場合
手首を安静に保つための装具を使用したり、注射・内服薬を使用する。
場合によっては手術も。



○肘部管症候群

小指と薬指にしびれ感が起こる。進行すると手の筋肉がやせ、小指と薬指がまっすぐに伸びない鉤爪変形がおこる。

※しびれや痛みが軽症の場合
肘を安静にして鎮痛薬を使用。
場合によっては手術も。

泉西部地域福祉事業所

5月27日(日)の高森懇談会

希望が沢山出されましたが、次のように決まりました。少し遠出ですが南川ダム方面に行き山菜を採ったり買ったり、ドライブを楽しみましょう。詳しくは、後日チラシでお知らせします。皆さまお誘いあわせの上ご参加下さいね。もちろん昼食は外食になります。お楽しみに♪

4/22 は「終活でやっておきたいこと」のお話をプリエの木場さまからいただきました。とても解りやすく質疑応答も、終活なのに笑いのあるひと時でした。介護の必要とされる平均は男性が 8.84%、女性は 12.35%、よって健康に注意し長生きをしましょう、とのことでした。

「きょうよう」とは今日、用事がある。

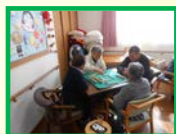
「きょういく」とは、今日、行くところがある。

終活とは「自分を見つめ、今をよりよく自分らしく生きる活動の事をいいます。自分の思いを家族の為に記録を残しておきましょう」と結ばれました。

囲炉裏庵たかもりの4月の活動風景

麻雀・囲碁を 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



寺岡の桜道を散策



桜と私たちどっちがきれい？

北公園までお散歩
 笑顔でパチリ☆



ボランティアさん
 に舞のご披露



手作りおやつ
 ヨーグルトとフルーツで



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

Nさんの知恵袋

～旬を食す～

太陽の光を浴びた季節の野菜にはパワーが沢山あるんですよ。

ゲンノショウコ（現の証拠）

根・茎・葉・花などを干し煎じて下
 痢止めや胃薬とし、また茶としても
 飲用する。飲み過ぎても便秘を引き
 起こしたりせず、優秀な整腸生薬で
 ある。

明日場（あしたば）

ビタミンや鉄分、カリウム等がバラ
 ンスよく含まれ新陳代謝を促し血
 液をさらさらにする
 ・血圧を下げる
 ・むくみ防止、便秘予防