

# 囲炉裏庵たかもりたより

## 2018年7月号

2018年7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

じめじめと梅雨空かと思えば、30度を超える暑さの日もあり、体調を崩しやすい時期です。でも、たかもりのお庭の朝顔や野菜達にとっては恵みの雨。太陽を浴びてすくすくと育っています。先日は「なすとピーマン」を初収穫しました。なすはお味噌汁に。ピーマンはとても立派に育ちテーブルの上に鎮座？しています。

さて、先月は「仙台ローズガーデン」に行き、美味しい昼食とガーベラのお花摘みを楽しんできました。ソフトクリームも食べ大満足でした！また、防災訓練・豆腐ハンバーグ作り・押し花教室等々行いました。

もうすぐ梅雨明け。暑さに負けず乗り切りましょう。お近くにお越しの際は是非お立ち寄り下さい。

**【テイサービス】定員 10名**

☆空き状況

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	×

☆時間 9:30~16:40

☆一日体験も随時受け付けております。

## 神 経 痛

○神経痛とは

末梢神経が圧迫されたり、炎症で刺激された部分の神経に沿って起こる発作性の痛み

○日常生活から考えられる原因

- (1) 冷えやストレスによる感受性への刺激
- (2) 加齢に伴う脊椎管の変形
- (3) 腰を曲げる長時間が長いワークスタイル

○神経痛の種類

- (1) 三叉神経痛…脳に流れる血管がこめかみで神経に触れ圧迫して起こる。
- (2) 肋間神経痛…肋骨に沿って激しい痛みが起こる
- (3) 坐骨神経痛…椎間板ヘルニアや脊椎管狭窄症などによって神経が圧迫され起こる

◎日常生活でできる予防

- ・正しい姿勢で過ごす
- ・体を冷やさない
- ・ストレスを溜めない

## 泉西部地域福祉事業所

6月24日(日)の高森地域懇談会では13名の方の参加のもと、「男の料理」餃子作りをしました。今日は何と言っても男性の出番、やったことのある人は、ない人にそれぞれ声掛けをしなんとか完成、皆さまの昼食となりました。食事をしながらの話題は、地震が続いていることもあり災害時の支援について・今後の高齢者の住めるグループホーム・健康について・高齢者の交際の勧め・年金税金介護保険

料について・サロンの出来る居場所・参加者を増やすには・空き家の問題など等、興味深い話題に皆さま真剣に聞きいたり、お話したり、笑ったりと、とても若返る笑顔の時間がたっぷりとれた一時でした。6月後半は30度近い気温が続きましたが、今後体調調節をしっかり心がけ、お気をつけてお過ごし下さい。また、ご高齢になるとあまり暑さを感じない年代になると伺いましたので、部屋の中での脱水症にはくれぐれもご注意下さい。

次回は 7月22日(日)10時~

内容・昼食は検討中 詳細は後日チラシにて

# 囲炉裏庵たかもりの6月の活動風景



フウセンカツラの種まき



仙台ローズガーデン見学・会食



豆腐ハンバーグを手作り！



←「抱擁ピーマン」!! ザ・囲炉裏庵菜園で収穫

## 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



ボランティアさんに押し花を教わって見事に完成



## Nさんの知恵袋

～たまごパワーで脳と筋肉を老けさせない!!～

- \*栄養素「コリン」…記憶力アップ
- 「レシチコ」…代謝を促進



脂肪を燃焼しメタボ対策に良い

「メチシオン」弱った肝臓の回復を助ける

\*卵のタンパク質を1食20～30g摂る（1日2ヶまで）

お米の糖質と一緒に摂ると筋力アップの効果

オムライス、チャーハン、ゴーヤチャンプルー、野菜入りオムレツ、にら玉、かに玉、温泉卵などなど



「男の料理教室」お味はいかに