

囲炉裏庵たかもりたより

2018年10月号

2018年10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

日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。9月は「長寿を祝う会」「介護者の集い」「芋煮会」等の行事があり、ご家族様をはじめ沢山のボランティアの皆さんと楽しいひと時を過ごしました。

今月は「防災訓練」「泉老人福祉センター祭見学」を予定しています。肌寒くなってきましたが、体操で身体を動かして、歌を歌って喉を鍛え、「食欲の秋」で栄養を取り風邪予防をしていきたいと思えます。

10月より午前中「クノンボール体操」を始めました。一緒に参加してみませんか？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。

☆空き状況 ☆時間 9:30~16:40

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	×

☆1日体験も随時受け付けしております。

脳卒中・脳梗塞

○脳卒中の原因

高血圧・糖尿病・喫煙・肥満

・脳血管障害とも呼ばれ、高血圧が続くことで動脈硬化になる。脳の血管が詰まる「脳梗塞」

脳の血管が破れる「脳出血」「くも膜下化出血」

・脳卒中は対応の遅れにより言語障害や脳性麻痺などの後遺症が残る恐れがあります。

○脳梗塞の前触れ

一過性脳虚血発作

・突然症状が現れ、突然症状が消えると言った短時間だけ起こります。

・「急な手足のしびれ」「食事の時に箸をよく落としてしまう」「ろれつが回らない、言葉が出ない」「片方の目が見えにくい」など日々の生活から健康管理に注意しましょう。



泉西部地域福祉事業所

前日の雨も上がり澄み切った秋晴れの開催になりました9/22(土) 9/23(日)「高森市民センターまつり」には、多くの方が集い賑わいました。いつも高森地域懇談会にご参加の皆さんの活躍が目にとまりました。副実行委員長・高森春秋会の展示作品やコーラス・踊り・民謡などのステージ発表では会場の皆さんを活気づけ楽しませて下さいました。

また、高森地域包括支援センターさんの参加もあり地域の存在を位置づけたようでした。これまでの準備など大変お疲れさまでした。

次回の10月28日(日)の高森地域懇談会では、「蕎麦作り」を体験し一人一人が作った蕎麦を昼食にしたいと考えています。どなたでもお気軽にご参加下さい。お待ちしております。

朝晩、肌寒さを感じる季節になりました。くれぐれもお体を大切にお過ごし下さい。

囲炉裏庵たかもりの9月の活動風景



杜っこ子供達からのプレゼント



長寿を祝う会♪フラダンス♪



長寿を祝う会♪歌声♪美声?



芋煮会でおにぎりを作り



麻雀で頭と指の体操です

「囲炉裏庵たかもり」

貸し出し開始♪

平成30年9月1日より

毎週月曜日♪

ホール・会議室

半日500円で♪

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



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

おばあちゃんの知恵袋

大根飴～のどの痛み・咳に効果的

たっぷりのビタミンCが含まれていて、皮膚の粘膜を強くします。蜂蜜は炎症止めに効果があると言われています。

作り方

- ①5cmの長さの大根を1cmのさいの目に切る。
- ②大根がひたひたになるくらい蜂蜜をいれる。
- ③時々乾いた箸で混ぜる。
- ④大根が浮き上がったら取り出して密封し、冷蔵庫で保管。
- ⑤1日2～3回盃1杯飲む。お湯で薄めてもOK