

囲炉裏庵たかもりたより

2018年11月号

2018年11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

仙台市泉区高森 3-4-131
電話 341-9583 FAX-341-9584

秋晴れが続き窓から見る庭も紅葉で綺麗に色着いてきています。今月は「紅葉狩り」で加茂神社に行く予定です。

最近地震が多いですね。先日防災訓練を行い、水消火器による消火活動は「火元の的」を狙い皆さん上手でした。日頃からひとり一人が防災意識を持ち生活したいと思います。「秋の日は釣瓶落とし」冬近いです。これからの季節はお肌が乾燥しやすくなります。ここのお風呂は「泡の手のひら洗い」を実施中。たっぷりの泡で、お肌の潤いを守りながら優しく丁寧に洗うことで乾燥を防ぎます。是非お試しください。お近くにお越しの際は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 |
|---|---|---|---|---|---|
| ◎ | ▲ | ○ | ○ | ○ | ▲ |

☆サービス提供時間 9:30~16:40

☆一日体験随時受付中！

もしかしてリウマチ？

関節リウマチは関節が腫れ放っておくと関節が変形してしまう病気です。

- ・腫れや激しい痛みを伴い関節が動かさなくても痛みが生じる
- ・免疫の働きに異常が生じた為に起こる
- ・30~50代の女性に多く発症する
- ・早期に発見し早期に治療すれば関節破壊の進行を抑制できる

～小さなサインをチェックしてみましょう！～

- ・朝起きて30分以上続く手のこわばり感
- ・ちょっとした動作でも動かしにくいと感じたら黄色信号

- ①パジャマのボタンが外しにくい
- ②家の鍵が開けにくい
- ③歯ブラシが持ちにくい
- ④ドアノブが回しにくい
- ⑤靴ひもやリボンが結びにくい
- ⑥ハサミが使いづらい
- ⑦おはしが上手に使えない
- ⑧朝食を作る時動作の違和感を感じる

泉西部地域福祉事業所

10月の高森地域懇談会のイベントを、10月28日（日）に開催しました。コンビニオーナーの中山さん（元高森在住）による新蕎麦粉で「蕎麦作り」を体験しました。ほんのりと香りのするうす緑色の粉で丸・楕円・四角と板一杯に薄く伸ばし1回に12人分を練り上げ、1分で茹で上げ食しました。からし大根を添えたおいしさは格別なものがありました。

た。その他、天ぷら・お煮付・酢漬け・青菜のお浸し・飲み物などで楽しい時間を過ごしました。また、次回のイベントの企画が話し合われました。ご参加をお待ちしております。

次回：11月25日（日）

出発：10:00 囲炉裏庵たかもり駐車場
行先：吉岡宿本陣案内所

羽生弦主演の「殿利息でござる」の説明
と町内めぐり：ガイド付き（11:00~12:00）

昼食：どこかで食べます



囲炉裏庵たかもり 10月の活動風景



泉中央老人福祉センター祭見学



「南京玉すだれ」大歓声でした♪



火元発見！消火！



みんなでお散歩♪小羊園バザー見学



手作業の作品
「船頭さん」と壁掛けです



大和町「つるし飾り」綺麗

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

おばあちゃんの長生きの秘訣

囲炉裏庵たかもりの皆さんの平均年齢はなんと**88歳**！半数の皆さんが90代なんです。そこで、皆さんに「健康の秘訣」を聞いてみました。

★Iさん 毎朝、欠かさず30年間飲んでいます。

はちみつに少量のお湯を入れ溶かす。すりごまときなこを小1杯程度入れ
コーヒーも少し入れる。それに牛乳をたし混ぜる。

★Sさん 歩く事。時間の有る時に（車に乗っている時等）手首、足首、首を回す。好きなことをする（絵を描く）。

他の皆さんも色々ある様なので次回にご紹介したいと思います。お楽しみに！