

# 囲炉裏庵たかもりたより

## 2019年2月号

2019年2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

インフルエンザ注意報発令中！皆様風邪等ひいてはいませんか。囲炉裏庵では手指の消毒・手作りの加湿器・水分補給と皆さんの笑顔や歌声で風邪を吹き飛ばし、毎日元気に過しています。1月は新春に相応しいお琴と胡弓の演奏会があり、美しい音色に一同うっとりとして聴き入りました。また、お琴を伴奏に「上を向いて歩こう」等歌も唄い楽しい一時を過ごしました。今月は豆まき、ひな人形作り、また皆様のニーズに沿った沢山のアクティビティを企画しています。豆まきでは、福女が福をまいてくれるそうです。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

日	月	火	水	木	金	土
休	休	×	▲	○	○	×

☆時間 9:30~16:40

☆1日体験も随時受け付けております。

### 慢性閉塞性肺疾患

#### ○原因

主にタバコの煙など有害物質が含まれる空気を、長期間にわたって吸い込むことで発症します。気管支や酸素を取り込む働きをする肺胞に炎症が起こり、肺の機能に障害が生じる進行性の疾患です。

#### ○症状

- ・1日に何度も咳が出る
- ・動くと息切れしやすい
- ・ヒューヒュー、ゼイゼイという呼吸音
- ・頭痛、ばち指、チアノーゼ

#### ○予防

早期発見、早期治療はもちろん大切ですが、発症の多くは喫煙習慣が原因であるため、禁煙することが第一です。呼吸筋の働きを保つ運動や発声、バランスのとれた食生活を継続し、肺の生活習慣を整えることが大切です。



### 泉西部地域福祉事業所

新年に相応しい天気にも恵まれた1月27日(日) 裏千家淡交会の富澤宗秀氏に来て頂き濃茶を楽しみました。手作りの「帷子餅」と一番茶の「青葉の昔」を堪能しました。濃緑色の味わいのある美味しいお茶、そして3人で同じところで飲むというお作法を教わり、「誰と一緒に、あまり飲むなよ」などと笑いながらひとときを過ごしました。お茶の作法や服装などの予備知識も教わりました。

その後、ワンコインの昼食メニューは焼きそば・豚汁・蓮根のタルタルソース和え・大根の酢漬け・青菜の胡麻和え・手作り差し入れの漬物・飲み物など等、こちらも余すことなく頂きました。珍しく今回は男性と女性のテーブルに分れ、これからの要望などを出し合いました。

次回：2月24日(日) 10:00~  
健康講座予定：内容は検討中

# 囲炉裏庵たかもり 1月の活動風景



手作り紙芝居に集中です



お琴と胡弓の音色にうっとり



お琴に合わせて歌も唄いました



アルバムの表紙作り



来月のカレンダー作り



チラシで袋作りをしました

## 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  
き添いなど

## ★おばあちゃんの知恵袋★

みんなで健康長寿になりましょう

### 1. 細胞の活性化を促す食品

①ヨーグルト（発酵食品）カルシウムが豊富で毎日夜に食べると良い。善玉菌が増え腸内環境を整えることにより、免疫力アップ。

②納豆（悪玉菌を減らす発酵食品）③味噌（発酵食品）④キムチ（発酵食品）

⑤ぬか漬（ビタミンB1、B6）脳の活性化・アミノ酸が豊富の為認知症予防

### 2. 肉料理を食べましょう

①免疫細胞はタンパク質から出来ている。脳溢血・脳出血の減少。

3. ストレスを溜めず笑いましょう。幸福を感じる人は長生きするそうですヨ↑