



わたぼうし

広報誌 第 234 号

2026 年 1 月号

発行責任者 岡野 公代

寒さも一段と厳しさを迎え..寒さに負けないよう体調をしっかりしていきましょう☺

★お知らせ★

2 月は 11 日(水)・23 日(月)がお休みです

3 月は 20 日(金)がお休みです。

## ★今年の抱負を書きました★

新年も開けてお正月モードから抜けはじめた頃、鏡開きレクリエーションを開催しました。新たな一年の抱負を絵馬に書いてもらいました！絵馬が配られるとすぐにペンを持ち、スラスラと「やっぱり健康が一番じゃからなあ、健康第一」「いつまでも猫と暮らせますように」と書かれる方、「なにを書こうかなあ？」と悩む方もおられました。スタッフが「今年はどんな年にしたい？」「どんな年になったらええかなあ？」と質問すると「そりゃ～ええ年にしたいわ」「楽しい年にしたい」「健康でいたいわ」と関わりを通して、一緒に考えながらそれぞれの抱負を書いてもらいました。

この日は小正月でもあり、「小正月にはあずき色の食べ物を食すと一年間無病息災で過ごせる」ということで、おやつはお汁粉を食べていただきました。おやつを食べながら「これは美味しなあ！」「これで一年元気に過ごせるわー」と好評でした。



## ★2月の壁紙作り★

1 月も折り返しを迎えた頃、2 月の壁紙を何にするか利用者様に相談すると「節分かな？」「豆撒きとか？」など話される中で「雪をこっちはあんまり見ないから雪だるまはどう？」と意見が出されました。寒さも厳しい頃なので今月は雪だるまをテーマに作成することにしました。雪だるまは切り物が得意な方に綺麗に切ってもらい、雪として折り紙をちぎる作業、それを貼り付ける作業に別れ協力しつつ作成しました。

雪が降っているようにパラパラと折り紙を貼る際には、スタッフが県南では雪があんまり降らないと言うと「いや、昔はよく降って積もったよ」「こっちの方でも雪だるま作ってよ」など楽しく会話しながら作業を進め、完成した作品を見ては「可愛いのが出来たなあ」と感想を話されました。



# わたぼうし家族会だより



“健康第一”は身体を動かすことから



動物は動いてはじめて、全身の正常な新陳代謝を保つことができます。“健康な生活を送るためには適度な運動が必要”という言葉を見聞きしますが、人間が動物である以上、年齢に関係なく、“体を動かす”ということは不可欠です。健康は足から！という言葉もあるように、まずは立ち上がり、安定した形で歩けるということが必要です。動かない、動けない状態では、筋肉や骨はどんどん弱くなっていきますが、常に少しでも動かしていれば、筋肉や骨の萎縮を防止でき、動かせる状態を保つことができます。

ここで大切なことは、動けるようになると世界が明るくなり希望が生まれ、心に張りが出てくるといことです。このような気持ちになってくると自ら「歩こう」「何かしよう」という意欲が生まれ、心も体もよい循環に入っていきます。

わたぼうしの送迎車への昇降、フロア内での移動、午後の体操や体を使った活動など、簡単な体操だったり一見遊びのように見えたりする活動であっても、“常に少しでも動かしておく”ことで筋力低下を防ぎ、今の機能を維持する上で必要であり、継続することによる効果がもたらされます。

## \*\*\*\*\* 利用者様の受け入れ状況 \*\*\*\*\*

月	火	水	木	金	土
△	△	△	△	△	△

**対象者：**認知症の症状のある方(年齢は問いません)

**利用日：**月曜日～土曜日(日曜、祝祭日、年末年始は休み)

**時間／**9:30～15:30

■わたぼうしを利用していただく時には、自立支援制度が利用できます。

■わたぼうしは医療保険適応の施設なので介護保険と併用することが可能です。

◎・・・十分空きがあります

○・・・空きがあります

△・・・若干空きがあります

わたぼうしの利用についてのご相談は随時受け付けておりますので、  
まずはお気軽にお電話ください。



※入浴支援を実施しています。

入浴代として別途200円／1回(タオル・石鹸・シャンプー・光熱費代として)頂きます。

希望者全員のご利用をお受けすることはできませんが、ご希望の方はご相談下さい。

〒703-8520

岡山市中区浜472

認知症デイケア わたぼうし

☎086-272-8435