わたぼうしだより

わたぼうし
広報誌　第 242 号
2026 年　10 月号
発行責任者　岡野 公代

インフルエンザなどの感染症が流行中です！気温差もあり体調管理が難しい時期ですが、予防を意識し、元気に過ごしましょう！

★お知らせ★

11 月は 3 日文化の日・23 日勤労感謝の日です

年末年始の休みは 12 月 30 日～1 月 3 日です。　※1 月 4 日（月）からは通常通りとなります。

白熱！！栗拾いレク

9 月のレクリエーションは、秋の味覚にちなんだ「栗拾いゲーム」を行いました。事前に新聞紙を使い、栗や落ち葉を利用者様と職員で協力して手作りしました。ルールは簡単。制限時間 30 秒以内に、落ち葉の下から栗を火バサミで拾い上げ、色や個数の合計点で順位を競います。

ゲームが始まると「あそこにあるよ！」と周囲からも熱い声援が飛び交い、終始大盛り上がりとなりました。ゲームの後は、待ちに待ったおやつタイム☆彡栗にちなんだシュークリームやワッフルを召し上がっていただきました。「ゲームも楽しかったし、おやつもフワフワで美味しい」と皆様に喜んでいただき、職員も嬉しくなる楽しい 1 日となりました。





11月の壁紙作り

11 月の壁紙作りでは、コスモスとマスカット・葡萄を作成しました。葡萄は広告を丸め、その上から花紙を被せます。意外と広告が固く、ぎゅっと丸めるのに手全体の力を要しましたが、上手に作成してくださいました。花紙の被せ方にもコツがあり、「こっちから被せるほうが綺麗に見える」「薄いから 2 枚重ねようか」等、利用者さんが主体となり考えながら取り組みました。コスモスの花びらを切る、広告を丸める、色合いを考えるといった工程が必要な作業で、利用者さんが得意なこと・出来ることを活かして進めていただき、季節感のある素敵な作品が出来上がりました。完成し遠目から眺めてみると秋らしい色合いとなっており、「ええなぁ」「こっちにもコスモスがあった方がええかな。貼っとこ」「ぶどうも、ぶどうらしく見えるよ」といった声が聞かれました。今後も季節に合う壁紙作りを通じて、利用者さん同士の交流の場を設けていきたいと思います。





わたぼうし家族会だより



レクリエーションの目的、効果とは？



レクリエーションとは「生活を豊かにすること」「余暇活動」ともいわれます。日常生活の中で絶対に必要な活動ではありませんが、日々の生活の中にある自由な時間を、ただぼんやりと過ごすことが多くなったとしたら…しばらくはいいかもしれませんが、だんだんとつまらなく、退屈になってくることが想像できます。高齢になると生活面などで多くの不自由さを感じたり、退屈だと感じるたりする時間が長くなる方もいます。退屈さは徐々に「何かをしたい」という意欲を奪っていきます。

レクリエーションの目的は、基本的には「楽しむこと」ですが、その上で日中の活動量を上げる、覚醒を促す、発話を促す、気分転換などの目的があります。毎月のレクリエーション、活動においても、その都度目的を持って内容を計画しています。

レクリエーションの効果として、ある医学博士が『心が動けば、体が動く』と述べています。レクリエーションも心を動かす手段の一つであり、「いつの間にか運動していた」「目が覚めた」「歌っていた」などの変化をもたらします。その場が集団の場であれば、他利用者さんとの交流が生まれ、孤独になりやすい高齢の方にとって大切な効果の一つと言えます。

（参考・引用文献：認知症 plus 院内デイケア　生活機能の維持・回復を目指す　日本看護協会出版会）

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊ 利用者様の受け入れ状況 ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

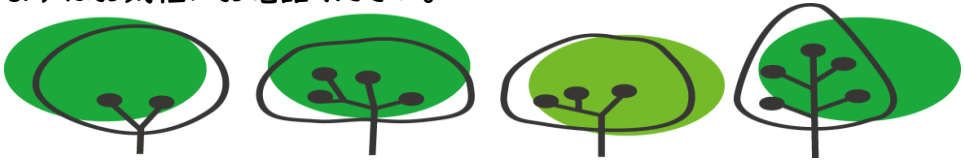
月	火	水	木	金	土
△	△	△	△	△	△

◎・・・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

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**。

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。



〒703-8520
岡山市中区浜472
認知症デイケア わたぼうし
086-272-8435

※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。