

(昨年) 12 月 の あ お い の よ 子 !

あおいのクリスマス:ひざ掛け と 手作りサンタに メッセージカードを添えてプレゼント！

ひざ掛けで温まって下さいね！

利用者様の手作りのサンタです



クリスマス会:クリスマス・ケーキ作りを皆様で！！

ティンカーベル:素敵な演奏を披露して頂きました。



生け花:各テーブルのお花を生けて下さいました。

チンドンヤ・音楽サークル

昔を思い出しますね！



| 日      | 月                                                                                                                                                                                                                        | 火                   | 水                      | 木                | 金                 | 土                      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------|------------------|-------------------|------------------------|
|        |                                                                                                                                                                                                                          |                     |                        |                  |                   |                        |
| 3 営業日  | 4 機能訓練                                                                                                                                                                                                                   | 5 機能訓練              | 6 インストラクター<br>レクリエーション | 7 機能訓練           | 8 機能訓練            | 9 機能訓練                 |
| 新年会    | 初詣 書道                                                                                                                                                                                                                    | 初詣 書道               | 初詣 書道                  | 音楽療法             | 初詣 書道<br>ハンドマッサージ | 初詣 リフレクソロジー<br>個人カレンダー |
| 10 営業日 | 11 電子ピアノ                                                                                                                                                                                                                 | 12 機能訓練             | 13 機能訓練                | 14 機能訓練          | 15 機能訓練           | 16 機能訓練                |
|        | 個人カレンダー                                                                                                                                                                                                                  | おやつ作り<br>個人カレンダー    | リフレクソロジー<br>絵手紙教室      | 初詣 陶芸<br>個人カレンダー | 手品                | 初詣                     |
| 17 営業日 | 18 家事支援                                                                                                                                                                                                                  | 19 機能訓練             | 20 機能訓練                | 21 機能訓練          | 22 機能訓練           | 23 機能訓練                |
|        | 陶芸 個人作品                                                                                                                                                                                                                  | 個人カレンダー<br>ハンドマッサージ | 個人作品                   | 押し花教室            | 個人作品              | おやつ作り<br>個人カレンダー       |
| 24 営業日 | 25 機能訓練                                                                                                                                                                                                                  | 26 機能訓練             | 27 機能訓練                | 28 機能訓練          | 29 機能訓練           | 30 機能訓練                |
|        | 音楽療法                                                                                                                                                                                                                     | 折り紙教室               | 陶芸<br>個人カレンダー          | おやつ作り<br>個人カレンダー | 個人カレンダー           | 個人作品<br>個人カレンダー        |
| 31 営業日 | 新年、明けましておめでとうございます。<br><br>皆様におかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。<br>今年も、あおいに来て良かったと言って頂けるよう 職員一同、新たな気持ちで業務に取り組んで参ります。<br><br>なお、1月より あおい体操に変わり、各利用者さまの選択による機能訓練を行わせて頂きます。<br>皆さま、個々の目的に応じての運動となりますので、今後とも、宜しくお願い申し上げます。 |                     |                        |                  |                   |                        |
|        |                                                                                                                                                                                                                          |                     |                        |                  |                   |                        |



先月(1月)のあおいの様子！

初詣 歩行訓練を兼ね、渋川神社に。皆様、今年もよい年にと願われていました。



機能訓練 その日の訓練メニューを ご自身で決めて頂き、平行棒、セラバンド、棒体操他に！



ボランティアさんによるレクリエーション 皆様、楽しみにされています！



あおい菜園 畑で採れた小カブを収穫し、調理しておいしく頂きました。



| 日                          | 月                   | 火                      | 水                   | 木                   | 金                | 土                   |
|----------------------------|---------------------|------------------------|---------------------|---------------------|------------------|---------------------|
| 2月<br>つちの空間<br>通所介護<br>あおい | 1 機能訓練              | 2 インストラクター<br>レクリエーション | 3 機能訓練<br>リフレクソロジー  | 4 機能訓練              | 5 機能訓練           | 6 機能訓練              |
|                            | ハンドマッサージ<br>もちつき    | 節分イベント                 | 節分イベント              | 陶芸教室<br>個人カレンダー     | バンド演奏            | 個人カレンダー             |
| 7 営業日                      | 8 機能訓練              | 9 音楽療法                 | 10 機能訓練             | 11 電子ピアノ            | 12 機能訓練          | 13 機能訓練             |
|                            | 個人カレンダー             | おやつ作り<br>個人カレンダー       | 押し花教室               | バレンタイン・チョコ作り        | 絵手紙教室            | ハンドマッサージ<br>共同作品 書道 |
| 14 営業日                     | 15 機能訓練             | 16 機能訓練                | 17 機能訓練             | 18 機能訓練             | 19 機能訓練          | 20 機能訓練             |
|                            | 共同作品                | 折り紙教室                  | 陶芸教室個人作品<br>個人カレンダー | 共同作品 書道<br>リフレクソロジー | おやつ作り<br>個人カレンダー | 個人作品<br>共同作品        |
| 21 営業日                     | 22 機能訓練             | 23 機能訓練<br>リフレクソロジー    | 24 機能訓練             | 25 機能訓練             | 26 機能訓練          | 27 機能訓練             |
|                            | 個人作品                | 陶芸教室<br>個人作品 共同作品      | 音楽療法                | 個人作品<br>共同作品        | 個人作品<br>共同作品     | 虹の会                 |
| 28 営業日                     | 29 機能訓練<br>リフレクソロジー |                        |                     |                     |                  |                     |
|                            | 個人カレンダー<br>個人作品共同作品 |                        |                     |                     |                  |                     |



## 先月(2月)のあおいの様子!

**節分イベント** 鬼のカゴにめがけて「鬼は外!」の後は、賞品付きビンゴゲームを行いました!



ビンゴ大会で、賞品をゲット!

**おやつ作り&コースター作り** ティラミスと可愛いコースターを作って頂きました! **HAPPY VALENTINE'S DAY!**

お豆腐のティラミス

バレン  
タイン  
企画



**お菓子バイキング** お好きなお菓子を

これ、美味しそうね



**お芋のお菓子作り** 芋とお餅で、きなこをまぶして出来上がり

職員の出身地：鹿児島島の郷土菓子で、大好評でした!



**バンド演奏** 素晴らしい生演奏で、とても盛り上がりました。



イエーイッ!



**作品作り** 富士山のちぎり絵を

思い思いに 世界に一つの作品が完成



| 日                                                                                                | 月                         | 火                                   | 水                           | 木                               | 金                                  | 土                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| <b>3月</b><br><br><b>6 営業日</b><br><br><b>13 営業日</b><br><br><b>20 営業日</b><br><br><b>27 営業日</b><br> | <br>機能訓練                  | 1 機能訓練<br>屋外歩行訓練<br>書道              | 2 機能訓練<br>屋外歩行訓練<br>書道      | 3 機能訓練<br>音楽療法                  | 4 機能訓練<br>屋外歩行訓練<br>共同作品           | 5 機能訓練<br>リフレクソロジー<br>共同作品 |
|                                                                                                  | 7 機能訓練<br>陶芸教室<br>個人カレンダー | 8 機能訓練<br>絵手紙教室                     | 9 機能訓練<br>個人カレンダー           | 10 機能訓練<br>おやつ作り<br>個人カレンダー     | 11 機能訓練<br>ハンドマッサージ<br>個人カレンダー     | 12 機能訓練<br>個人カレンダー         |
|                                                                                                  | 14 機能訓練<br>茶話会            | 15 機能訓練<br>折り紙教室                    | 16 機能訓練<br>避難訓練             | 17 機能訓練<br>ハンドマッサージ<br>茶話会      | 18 機能訓練<br>リフレクソロジー<br>陶芸教室<br>茶話会 | 19 機能訓練<br>茶話会             |
|                                                                                                  | 21 機能訓練<br>おやつ作り<br>共同作品  | 22 機能訓練<br>リフレクソロジー<br>陶芸教室<br>共同作品 | 23 電子ピアノ<br>機能訓練            | 24 インストラクター<br>レクリエーション<br>機能訓練 | 25 機能訓練<br>押し花教室                   | 26 音楽療法<br>機能訓練            |
|                                                                                                  | 28 機能訓練<br>個人作品           | 29 機能訓練<br>個人作品                     | 30 機能訓練<br>リフレクソロジー<br>個人作品 | 31 機能訓練<br>家事支援<br>書道           |                                    |                            |



先 月(3月) の あ お い の よ う 子 !

屋外歩行訓練（おひなめぐり） 毎年人気の高さ4mの巨大ひな壇「ひなミッド」を見に瀬戸蔵へ。



茶話会 お抹茶をたて、美味しい和菓子でまったりタイム。落ち着いたひと時を感じて頂きました！



あおい菜園 にて、採れたての摘み菜を早速、頂きました。



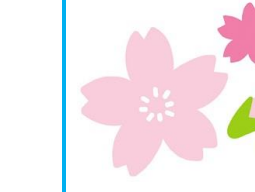
新職員紹介 小村です。宜しくお願いします。



避難訓練 マグニチュード6の地震が発生の想定で、職員の誘導に従って避難を！

全員が無事に避難できました！



| 日                                                                                                       | 月                                                                                          | 火                                                                                   | 水                                                                                    | 木                                                                                     | 金                                           | 土                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------|
| <br>4月<br>通所介護<br>あおい | <br>お花見 |  |  |  | 1 共同作品                                      | 2 共同作品                   |
|                                                                                                         |                                                                                            |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       | 屋外歩行訓練<br>機能訓練                              | 屋外歩行訓練<br>機能訓練           |
| 3 営業日<br>             | 4 カレンダー<br>屋外歩行訓練<br>機能訓練                                                                  | 5 カレンダー<br>屋外歩行訓練<br>機能訓練                                                           | 6 共同作品<br>カレンダー<br>屋外歩行訓練<br>機能訓練                                                    | 7 共同作品<br>カレンダー<br>屋外歩行訓練<br>機能訓練                                                     | 8 電子ピアノ<br>フラパン<br>機能訓練                     | 9 機能訓練<br>フラパン<br>カレンダー  |
| 10 営業日<br>            | 11 機能訓練<br>ハンドマッサージ<br>個人作品                                                                | 12 機能訓練<br>折り紙教室                                                                    | 13 機能訓練<br>おやつ作り フラパン<br>リフレクソロジー                                                    | 14 機能訓練<br>陶芸教室<br>個人作品                                                               | 15 音楽療法<br>機能訓練<br>個人作品                     | 16 機能訓練<br>押し花教室         |
| 17 営業日<br>            | 18 機能訓練<br>陶芸教室 書道<br>カレンダー                                                                | 19 インストラクター<br>レクリエーション<br>ハンドマッサージ<br>個人作品 機能訓練                                    | 20 機能訓練<br>絵手紙教室                                                                     | 21 機能訓練<br>わくわく手品                                                                     | 22 機能訓練<br>リフレクソロジー<br>陶芸教室 おやつ<br>作り カレンダー | 23 機能訓練<br>共同作品<br>カレンダー |
| 24 営業日<br>            | 25 機能訓練<br>家事支援<br>日替りレク                                                                   | 26 音楽療法<br>機能訓練<br>カレンダー                                                            | 27 機能訓練<br>日替りレク                                                                     | 28 機能訓練<br>リフレクソロジー<br>日替りレク                                                          | 29 機能訓練<br>日替りレク                            | 30 機能訓練<br>日替りレク         |



(先月)4月 の あおいの様子！

お花見(歩行訓練を兼ねて):今年も、桜は皆様を笑顔にしてくださいました！

あおいの前の桜は、3月末で満開に！



作品作り(押し花教室):皆様、思い思いの素敵な作品が出来上がりました！

先生が集めて下さった花びらを題材に



わくわく手品:楽しい手品に皆様、大爆笑！

新しく入られた看護師の森本さんも、助手役でデビュー！



お菓子作り



おいしい桜茶と桜餅が出来上がり！

| 日      | 月                            | 火              | 水                 | 木                   | 金                   | 土                   |
|--------|------------------------------|----------------|-------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|        |                              |                |                   |                     |                     |                     |
| 1 営業日  | 2 機能訓練                       | 3 機能訓練         | 4 機能訓練<br>しょうぶ湯   | 5 機能訓練<br>しょうぶ湯     | 6 機能訓練              | 7 音楽療法              |
|        | 個人カレンダー                      | 個人カレンダー        | 個人カレンダー           | 個人カレンダー             | ハンドマッサージ<br>個人カレンダー | 機能訓練<br>個人カレンダー     |
| 8 営業日  | 9 機能訓練<br>屋外歩行訓練<br>リフレクソロジー | 10 機能訓練        | 11 機能訓練<br>屋外歩行訓練 | 12 機能訓練             | 13 機能訓練<br>屋外歩行訓練   | 14 機能訓練             |
|        | 陶芸教室<br>共同作品                 | 共同作品<br>屋外歩行訓練 | 絵手紙教室             | 共同作品<br>屋外歩行訓練      | ハーモニカ<br>共同作品       | 共同作品<br>屋外歩行訓練      |
| 15 営業日 | 16 インストラクター<br>レクリエーション      | 17 機能訓練        | 18 機能訓練           | 19 機能訓練<br>リフレクソロジー | 20 機能訓練             | 21 機能訓練             |
|        | 機能訓練<br>共同作品                 | 折り紙教室          | ハンドマッサージ<br>共同作品  | 押し花教室               | 陶芸教室<br>共同作品        | 共同作品<br>家事支援        |
| 22 営業日 | 23 電子ピアノ                     | 24 機能訓練        | 25 機能訓練           | 26 機能訓練             | 27 機能訓練             | 28 機能訓練<br>リフレクソロジー |
|        | 機能訓練<br>個人作品                 | 陶芸教室<br>個人作品   | 個人作品<br>おやつ作り     | 個人作品                | 虹の会（日本舞踊）<br>個人作品   | 個人作品                |
| 29 営業日 | 30 機能訓練                      | 31<br>リフレクソロジー |                   |                     |                     |                     |
|        | 音楽療法                         | 個人作品<br>共同作品   |                   |                     |                     |                     |



先月(5月)のあおいの様子！

屋外歩行訓練 年間行事の一環として、歩行訓練を兼ね、城山公園、吉岡公園にて。



絵手紙教室 お一人お一人に合わせて、先生が添える言葉を書いて下さいました！



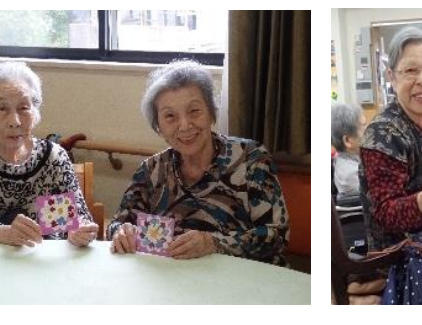
バラ園に行ってきました 色取り取りのバラが・・・



あおい菜園 夏野菜を植えました。



押し花教室 素敵なコースターを作りました！（大好評の為、7月にも実施予定です）



| 日      | 月                | 火             | 水                       | 木          | 金         | 土              |
|--------|------------------|---------------|-------------------------|------------|-----------|----------------|
|        |                  |               | 1 機能訓練                  | 2 機能訓練     | 3 機能訓練    | 4 機能訓練         |
|        |                  |               | 屋外歩行訓練<br>共同作品          | カレンダー      | カレンダー     | 屋外歩行訓練<br>共同作品 |
| 5 営業日  | 6 機能訓練           | 7 機能訓練        | 8 機能訓練                  | 9 機能訓練     | 10 機能訓練   | 11 機能訓練        |
|        | ハンドマッサージ<br>共同作品 | 音楽療法          | オカリナ                    | おやつ作り      | 共同作品<br>🔥 | カレンダー<br>🔥     |
| 12 営業日 | 13 機能訓練          | 14 カレンダー      | 15 インストラクター<br>レクリエーション | 16 機能訓練    | 17 機能訓練   | 18 機能訓練        |
|        | カレンダー            | 機能訓練<br>喫茶あおい | 機能訓練 カレンダー<br>🔥         | 絵手紙教室<br>🔥 | 陶芸教室      | ハンドマッサージ       |
| 19 営業日 | 20 機能訓練          | 21 機能訓練       | 22 機能訓練                 | 23 機能訓練    | 24 音楽療法   | 25 機能訓練        |
|        | 陶芸教室<br>🔥        | 折り紙教室<br>🔥    | 押し花教室                   | 日替わりレク     | 喫茶あおい     | 日替わりレク         |
| 26 営業日 | 27 電子ピアノ         | 28 機能訓練       | 29 機能訓練                 | 30 機能訓練    |           |                |
|        | おやつ作り            | 陶芸教室          | 日替わりレク                  | 家事支援       |           |                |



先月(6月)のあおいの様子！

あおいの菜園での収穫です！今回はきゅうりと茄子です。



6月の個人作品 朝顔の作品を作りました♪

色んな朝顔が出来てるよ♪



書道教室 上手く書けるかな？

次はなんて書こうかな…？



お菓子作り 美味しいよ！



| 日      | 月             | 火                 | 水                | 木                   | 金            | 土               |
|--------|---------------|-------------------|------------------|---------------------|--------------|-----------------|
|        | 7月            |                   |                  |                     | 1 機能訓練       | 2 機能訓練          |
|        |               |                   |                  |                     | 個人作品         | 個人作品            |
| 3 営業日  | 4 機能訓練        | 5 機能訓練            | 6 機能訓練           | 7 インストラクターレクリエーション  | 8 機能訓練       | 9 機能訓練          |
|        | 個人作品          | 個人作品              | ハンドマッサージ<br>個人作品 | 機能訓練<br>七夕会         | 陶芸教室<br>個人作品 | 音楽療法            |
| 10 営業日 | 11 機能訓練       | 12 機能訓練           | 13 機能訓練          | 14 機能訓練             | 15 機能訓練      | 16 機能訓練         |
|        | 虹の会 (日舞)      | チンドン屋<br>(音楽サークル) | 陶芸教室<br>習字・カレンダー | カレンダー<br>個人作品       | 絵手紙教室        | カレンダー           |
| 17 営業日 | 18 音楽療法<br>整膚 | 19 機能訓練           | 20 機能訓練          | 21 機能訓練             | 22 機能訓練      | 23 機能訓練         |
|        | 機能訓練<br>カレンダー | 折り紙教室             | わくわく手品           | ハンドマッサージ<br>マンダラぬり絵 | 習字<br>カレンダー  | 陶芸教室<br>マンダラぬり絵 |
| 24 営業日 | 25 機能訓練       | 26 機能訓練           | 27 電子ピアノ         | 28 機能訓練             | 29 機能訓練      | 30 機能訓練         |
|        | 週対抗ゲーム        | 押し花教室             | 機能訓練             | 週対抗ゲーム              | ハーモニカ        | 週対抗ゲーム          |



今月から「あおい新聞」を作らせて頂くことになりました。小村です。よろしくお願いいたします♪



| 日         | 月                             | 火                                 | 水                        | 木                               | 金                             | 土                              |
|-----------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
|           | 1<br>機能訓練<br>ビンゴ大会            | 2<br>インストラクター<br>レクリエーション<br>機能訓練 | 3<br>機能訓練<br>整膚<br>カレンダー | 4<br>機能訓練<br>ビンゴ大会              | 5<br>機能訓練<br>ハンドマッサージ<br>共同作品 | 6<br>機能訓練<br>音楽療法              |
| 7<br>営業日  | 8                             | 9                                 | 10                       | 11                              | 12                            | 13<br>機能訓練<br>個人作品<br>おやつ作り    |
|           | 夏祭り週間                         |                                   |                          |                                 |                               |                                |
| 14<br>営業日 | 15<br>機能訓練<br>カレンダー           | 16<br>機能訓練<br>リフレクソロジー<br>カレンダー   | 17<br>機能訓練<br>絵手紙教室      | 18<br>機能訓練<br>ハンドマッサージ<br>カレンダー | 19<br>機能訓練<br>ハーモニカ           | 20<br>機能訓練<br>共同作品             |
| 21<br>営業日 | 22<br>機能訓練<br>まんだらぬり絵<br>陶芸教室 | 23<br>機能訓練<br>折り紙教室               | 24<br>機能訓練<br>リフレクソロジー   | 25<br>機能訓練<br>リフレクソロジー<br>音楽療法  | 26<br>機能訓練<br>カレンダー           | 27<br>機能訓練<br>リフレクソロジー<br>個人作品 |
| 28<br>営業日 | 29<br>機能訓練<br>個人作品            | 30<br>機能訓練<br>カレンダー<br>おやつ作り      | 31<br>機能訓練<br>個人作品       |                                 |                               |                                |

脳トレの大事な話…♪

普段、あおいでしている脳トレには間違い探しや計算問題・ぬり絵などがあります。この脳トレについてよく勘違いされることなのですが、正しい答えや正解を導きだすことが目的ではありません。本来は普段使っていない脳の部分を使うことにより脳の動きが高めることです。

人間の脳は普段日頃からやり慣れていること・楽にできているときは脳の活動が沈静化していきます。その沈静化を防ぐために普段の生活ではやらないドリル・パズルをして脳の活発化を促すことは、認知症予防に繋がると言われております。

 また、内容が難しい・上手くできない・すぐに解けないほうが脳の神経細胞への活性化に効果があるそうです。そして一番大切なことは「**頑張ること**」だと言われております。

もしよろしければ今日の脳トレから意識して頂けたらと、思います。

(あおい職員・小村)

先月（7月）の行事の光景



7/2 セタの飾りつけ



7/11 日本舞踊の鑑賞

 今月の豆知識



脱水症状で一番怖いところは血液が濃くなって脳梗塞や心筋梗塞などの命に係わる病気を引き起こしかねないことです。

また脱水症状を起こしていると熱中症になりやすくなります、夏は特に注意が必要です。

室内でも直射日光が当たったり、風通しの悪い室内・室内温度28度以上になっている場合はエアコンや扇風機の利用は大切です。入浴後、運動後。特に入浴後は汗をかきやすい為、積極的に水分を摂りましょう！

(あおい看護師・水野)



| 日         | 月                               | 火                                 | 水                               | 木                            | 金                              | 土                                 |
|-----------|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
|           |                                 |                                   |                                 | 1<br>機能訓練<br>カレンダー           | 2<br>音楽療法<br>機能訓練              | 3<br>インストラクターレ<br>クリエーション<br>機能訓練 |
| 4<br>営業日  | 5<br>機能訓練<br>カレンダー              | 6<br>機能訓練<br>折り紙教室                | 7<br>機能訓練<br>カレンダー              | 8<br>機能訓練<br>押し花教室           | 9<br>機能訓練・<br>陶芸教室<br>カレンダー    | 10<br>機能訓練<br>カレンダー               |
| 11<br>営業日 | 12<br>機能訓練<br>個人作品・<br>リフレクソロジー | 13<br>機能訓練<br>絵手紙教室               | 14<br>陶芸教室・<br>リフレクソロジー<br>個人作品 | 15<br>機能訓練・<br>整フ<br>個人作品    | 16<br>機能訓練<br>ハーモニカ            | 17<br>機能訓練<br>オカリナ                |
| 18<br>営業日 | 19<br>機能訓練                      | 20<br>機能訓練・<br>リフレクソロジー           | 21<br>機能訓練<br>音楽療法(PM)          | 22<br>機能訓練                   | 23<br>機能訓練                     | 24<br>機能訓練                        |
|           | ～敬老週間～                          |                                   |                                 |                              |                                |                                   |
| 25<br>営業日 | 26<br>機能訓練<br>共同・個人作品           | 27<br>機能訓練<br>合同カラオケ・<br>ハンドマッサージ | 28<br>機能訓練<br>避難訓練              | 29<br>機能訓練<br>個人作品・<br>おやつ作り | 30<br>機能訓練・<br>リフレクソロジー<br>虹の会 |                                   |

## めり絵の効果…♪

あおいのレクリエーションや脳トレの時間では「めり絵」をして頂くことがあります。今日はそのめり絵に期待される効果についてご説明させていただきます。

- ①：ゆっくりと丁寧にめり絵をすることにより、自然と呼吸のリズムが一定に整い神経が休まります。
- ②：考え事をせず、単純作業に没頭することにより「考えすぎる」ことから脳が解放され、ストレスが軽減されます。
- ③手先を使い「める」という行動には認知症予防の嬉しい効果が期待されています。「次は何色を使おう」と考えることとあいまって、脳の委縮や機能低下を防ぎます。

まだ他にも様々な効果が期待されていますが、この他にも穏やかな音楽を聞きながら、アロマの香りを嗅ぎながらだとさらに効果的になることが期待されております。

マンダラめり絵、季節のめり絵、自律神経を整えるめり絵等…様々なものがございますので、是非レクのめり絵を楽しんで頂けたらと思います。

(あおい職員・小村)

## 先月（8月）の行事の光景



8/4 ビンゴ大会  
あおいでのビンゴ大会、景品もあってとても盛り上がりしました。



8/12夏祭り  
たくさんの人にチャレンジして頂け、笑顔と笑いでいっぱいでした。

## 今月の豆知識

今月は「敬老の日」についてご説明させていただきます。敬老の日は毎年9月の第3月曜日と決まっています。その敬老の日ですが元々は兵庫県の野間谷村で行われていた行事の「としよりの日」が始まりとされています。

そして小さな村で始まった慣習が県全体から全国へと広がっていききました。ただ「としより」という表現はあまり好ましくないということで、1964年に「老人の日」と改称されました。

しかし、その翌年にも「老人」という表現もよくないということで「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」として今の「敬老の日」となったとのことです。

(あおい職員・小村)



| 日         | 月                                 | 火                                       | 水                               | 木                          | 金                                            | 土                         |
|-----------|-----------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|
|           |                                   |                                         |                                 |                            |                                              | 1<br>機能訓練<br>共同作品         |
| 2<br>営業日  | 3<br>インストラクター<br>レクリエーション<br>機能訓練 | 4<br>機能訓練<br>個人・共同作品                    | 5<br>電子ピアノ<br>機能訓練              | 6<br>機能訓練<br>カレンダー・<br>おやつ | 7<br>機能訓練<br>押し花教室                           | 8<br>音楽療法<br>機能訓練         |
| 9<br>営業日  | 10                                | 11                                      | 12                              | 13                         | 14                                           | 15                        |
|           | 曜日対抗・運動会                          |                                         |                                 |                            |                                              |                           |
| 16<br>営業日 | 17<br>機能訓練<br>個人・共同作品             | 18<br>機能訓練・<br>リフレクソロジー<br>カレンダー・<br>整フ | 19<br>機能訓練<br>音楽療法(PM)<br>絵手紙教室 | 20<br>機能訓練<br>わくわく手品       | 21<br>機能訓練<br>中学生レク・<br>陶芸教室                 | 22<br>機能訓練<br>カレンダー       |
| 23<br>営業日 | 24<br>機能訓練<br>カレンダー               | 25<br>機能訓練<br>折り紙教室                     | 26<br>機能訓練<br>カレンダー             | 27<br>機能訓練<br>音楽療法         | 28<br>機能訓練・<br>リフレクソロジー<br>ハーモニカ・<br>ちーとい交流会 | 29<br>機能訓練<br>書道・<br>個人作品 |
| 30<br>営業日 | 31<br>機能訓練<br>おやつ作り               |                                         |                                 |                            |                                              |                           |

## 指先運動の脳トレについて♪

今日は体操やレクの時にする指先の運動についての記事をご紹介します。

「脳が活性化するには指先を動かす」「指や手は第二の脳・外部の脳」との言葉を聞いたことがあると思います。

それは指先には繊細な動きが必要なため多くの神経細胞が脳へとつながっており、指先を使った運動や趣味を行うことは広範囲にわたり脳を刺激すると言われています。

### 指先運動の利点

- ・足腰の弱った年配の方でも安全に行うことができる
- ・外へ出かけずにでき、寒ければコタツに入りながらでもできる

と場所を選ばず、安全に準備もなくてできることが利点と言われております。

また、実際に芸術家や職人など手を頻繁に動かす仕事をしている人はめったにボケることがないといえます。

指や手の運動をする方法はいくつもありますが、身近な生活にある例をいくつかあげます。

(パソコンのタイピング・ピアノ・そろばん・あやとり・お手玉)  
あおい以外の場所でもよかったら健康のためにしてみたいかがでしょうか？

(あおい職員・小村)

## 敬老会の光景



スタッフによる「世界に1だけの花」や唱歌の演奏と、表彰式が行われました。

## 今月の豆知識

今月はスポーツの秋、運動会についての豆知識です。

皆様はご存じでしたでしょうか？実は運動会は日本独自の文化で海外では運動会はないということを。

しかも日本の『母親がお弁当を作り、父親も種目に参加し、親子が気合いを入れて臨む学校行事』と聞くと羨ましがる人が多いとのこと。事実、海外の映画やドラマでもスポーツの試合や文化祭のシーンはあっても運動会を見たことある方はいないと思います。

そんな貴重な日本独自の文化の伝統行事の運動会、あおいの行事にもありますので楽しみながら、頑張りましょう！

(あおい職員・小村)



| 日         | 月                            | 火                                 | 水                            | 木                         | 金                           | 土                          |
|-----------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------|
|           |                              | 1<br>インストラクター<br>レクリエーション<br>機能訓練 | 2<br>機能訓練<br>陶芸教室            | 3<br>機能訓練・<br>リフレ<br>個人作品 | 4<br>機能訓練<br>カレンダー          | 5<br>機能訓練・<br>リフレ<br>押し花教室 |
| 6<br>営業日  | 7<br>機能訓練<br>アロマ工房           | 8<br>機能訓練<br>紅葉狩り<br>(フルーツパーク)    | 9<br>機能訓練<br>中学生レク           | 10<br>機能訓練<br>おやつ作り       | 11<br>機能訓練・<br>リフレ<br>絵手紙教室 | 12<br>音楽療法<br>機能訓練         |
| 13<br>営業日 | 14<br>機能訓練<br>カレンダー・<br>紅葉狩り | 15<br>機能訓練<br>折り紙教室               | 16<br>機能訓練<br>紅葉狩り           | 17<br>機能訓練<br>紅葉狩り        | 18<br>機能訓練<br>紅葉狩り          | 19<br>機能訓練<br>カラオケの会       |
| 20<br>営業日 | 21<br>機能訓練<br>電子ピアノ          | 22<br>機能訓練<br>カレンダー・<br>陶芸教室      | 23<br>機能訓練<br>個人作品           | 24<br>機能訓練<br>カレンダー       | 25<br>整フ<br>機能訓練            | 26<br>機能訓練<br>カレンダー        |
| 27<br>営業日 | 28<br>機能訓練<br>個人作品           | 29<br>機能訓練・<br>リフレ<br>音楽療法        | 30<br>機能訓練<br>共同作品・<br>おやつ作り |                           |                             |                            |

## 先月（10月）のあおいの光景



10月16日は東谷山フルーツパークにピクニックに行きました。

園内を散策し、お弁当を頂きました。



### 曜日対抗運動会

定番の玉入れ競争です。意外にも高いある網になかなか入らず、皆様とても熱心にされてみえました。

10月19日は絵手紙教室でした。ボランティアの先生に絵手紙作成のお手伝いをして頂いております。絵手紙のテーマは「柿」でした。



10月26日、防災訓練。震度4の地震が起き、厨房から火が上がったという設定でした。スタッフの誘導の下で近くの吉岡公園まで避難しています。



## 11月11日は「介護の日」。

介護の日とは平成20年に厚生労働省が『いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう』の『いい日、いい日に』かけてのころ合わせとなっていて、この日をきっかけにもっと多くの人に介護のことを知ってほしい・考えてほしい・大切にしてほしい、そんな願いから作られた日だとのことです。しかしまだ『介護の日』は祝日ではなく、認知度も高いとは言えません。私としても今月のあおい通信でわずか少しでも認知度を高められたら良いなと思って、介護の日についてご紹介をさせて頂きました。

※その他の日にちの候補には3月15日（みな、かいこ）、4月4日（より良い介護）、11月15日（いいかいこ）があったとのことです。



| 日                | 月                      | 火                     | 水             | 木                    | 金                      | 土                     |
|------------------|------------------------|-----------------------|---------------|----------------------|------------------------|-----------------------|
| Merry Christmas! |                        |                       |               | 1                    | 2                      | 3                     |
|                  |                        |                       |               | 機能訓練                 | 機能訓練                   | インストラクター<br>レクリエーション  |
|                  |                        |                       |               | お楽しみ会                | お楽しみ会                  | 機能訓練                  |
| 4                | 5                      | 6                     | 7             | 8                    | 9                      | 10                    |
| 営業日              | 電子ピアノ/<br>機能訓練         | 機能訓練<br>作品づくり         | 機能訓練<br>作品づくり | 機能訓練<br>ティンカーベル      | 機能訓練<br>作品づくり<br>・陶芸教室 | 機能訓練・<br>リフレ<br>作品づくり |
|                  |                        |                       |               |                      |                        |                       |
| 11               | 12                     | 13                    | 14            | 15                   | 16                     | 17                    |
| 営業日              | 機能訓練<br>カレンダー<br>・陶芸教室 | 機能訓練<br>絵手紙教室         | 機能訓練<br>カレンダー | 機能訓練・<br>リフレ<br>音楽療法 | 整7<br>カレンダー            | 機能訓練<br>カレンダー         |
|                  |                        |                       |               |                      |                        |                       |
| 18               | 19                     | 20                    | 21            | 22                   | 23                     | 24                    |
| 営業日              | 機能訓練<br>共同作品           | 機能訓練<br>折り紙教室         | 機能訓練<br>虹の会   | 機能訓練<br>押し花教室        | 機能訓練<br>ハーモニカ          | 機能訓練<br>ケーキ作り         |
|                  |                        |                       |               |                      |                        |                       |
| 25               | 26                     | 27                    | 28            | 29                   | 30                     | 31                    |
| 営業日              | 機能訓練<br>音楽療法           | 機能訓練<br>共同作品<br>・陶芸教室 | リフレ<br>共同作品   | 機能訓練<br>共同作品         | 機能訓練<br>忘年会            | 休業日                   |
|                  |                        |                       |               |                      |                        |                       |

## 先月（11月）のあおいの光景



11月5日、城山公園にコスモスを見に来ました。この日は天候にも恵まれ、ご利用者様もとても満開のコスモスを見て楽しんで頂けていました。



11月7日、アロマ工房。最近ではなかった行事で、アロマ工房の先生に来ていただいて芳香剤をつくりました。色鮮やかで良い香りの芳香剤を作ってみえます。

11月11日、絵手紙教室の光景です。パレットに絵具をつけ、はがきに色をつけて貰っています。本日の題材は銀杏の葉の絵手紙でした。



11月20日はピザの日という記念日。ご利用者様にピザを選んでいただき、お店で買いました。もう1品にはパスタを作り、洋食を味わって頂いてもらっています。



## 師走の由来・意味

1年の最後の月である12月を師走（しわす）と呼びます。師走とはもともと旧暦の12月を指す一般的な言葉ですが、はっきりしないことが多く正確にはわかっていません。

御師（※御師：お寺や神社などの参拝客を案内する人）が晦日や初詣で走り回るほど忙しいという意味で説。

年末になるとお坊さんが家に来てお経をあげる習慣があり、師（※師＝お坊さん）が走り回るほど忙しいという説。

12月は日頃落ち着いている学校の師（※先生）もテストの採点・行事で走り回る月だという説。

また国語辞典での意味は「師走というのは当て字である」と書かれていて、奈良時代の書物に12月を「しはす」と読みがながふってあり、それがだいたい伝わっているだけと、しかもこの説が一番正しいかもしれないとの説もあるくらいです。

師走に色々な意味を知って、みなさまも良い年末をお迎えください…♪

小村