

●晩秋に突入

〜三島菊祭り〜

私たちのお膝元「楽寿園」では、毎年『菊祭り』が行われます。なんと今年で62回目ということで歴史ある催しです。今年の大形盆景は

京都「八坂の塔」
(法観寺五重塔)

とのことで、約6000鉢の菊で装飾がなされるそうです。

11月7日(金)〜16日(日)

は期間限定での夜菊鑑賞もできるので、少し趣の違った時間を体験できると思います。

若芝は、もちろん行きます！10月中旬から話題を振りまいてきました。準備万端で秋を満喫してこようと考えています。



国指定 天然記念物・名勝
楽寿園



期間：10/30(木)〜11/30(日)

▼話題の多い季節

これから年末年始にかけては、日本の風情を満喫できる季節です。晩秋は少し寂しくもありませんが哀愁漂うロマンチックな季節といえます。利用者様の記憶・人生観・生活観に訴えるテーマがたくさんあります。

スタップもせっかくの季節を無駄にしたいものか！と話題集めや、時間の展開方法に知恵を絞っております。

■山形ブランド米「つや姫」

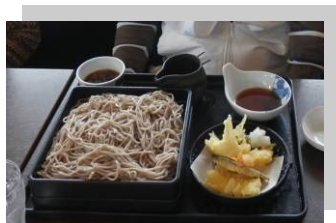
山形で農家をしているセンチター長の知人より、山形ブランド米「つや姫」を直接届けてもらえることになりました。地域ブランド米の走りとしても有名になりましたが、味の方も絶品です！新米がおいしい季節ですし、話題のひとつとして、他のお米と食べ比べなどしながらお楽しみいただこうと考えています。



■10月あれこれ

▽食欲の秋につきます・・・

秋は食べ物がおいしい季節です。普段と違う環境で心を活性化するためにも不定期な外食は効果的です。皆様、お好みのメニューをご注文いただきました。



▽稲穂を使って

春にプランターに植えた稲が穂を実らせました。ワラを使った装飾品作りなどに活用したいと思います。



ワラジでも作ろうかしらねえ〜。



←ハローウィン企画としてのおやつ作りにも挑戦しました。馴染みの薄い行事ですが、お祭り気分を満喫！

◆年末年始のお休み情報

11月	3日(月)	祝日ですが通常営業
	24日(月)	祝日ですが通常営業
12月	23日(火)	祝日ですが通常営業
年末年始	12/30(火)〜1/3(土)	年末年始のお休みを頂戴いたします。
	4日(日)	H27年の最初の日
1月	12日(月)	祝日ですが通常営業

◆ご利用可能情報

お気軽にご相談ください。

デイサービス若芝(小規模対応型通所介護)

住所：三島市芝本町11-32

(三島信用金庫 本店営業部裏手)

電話：055-983-0808 (渡部(わたなべ))

定員：10名

営業：月〜土(日曜・祝日・年末年始)

サービス提供時間：9:15〜16:30

〈ふじしろ/若芝 デイグループ〉

職員：介護福祉士6名、認知症ケア専門士4名、看護師2名、社会福祉士3名、ケアマネ3名

<http://www.com-work.jp/>

認知症を知る(六)

●心理的特徴を理解する

「ごく自然な感覚」

認知症の方の訴えに耳を傾けることは大切です。いろいろな感情・気持ち・意見を持っています。

- 1.慢性的な不快感 … 不愉快な気持ちが慢性化している
- 2.持続する不安感 … 常に不安な状態にある
- 3.自発性低下 … 行動力が低下して落ち込む
- 4.混乱状態 … 判断力が低下して混乱する
- 5.感情の変化 … ちょっとした刺激に反応する
- 6.被害感 … 被害的になり訂正がきかない

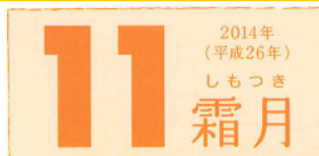
認知症の方は非常にストレスフルな生活を送っていることが多いです。日常生活において、「忘れる」「覚えていない」「わからない」「覚えられない」「スムーズにことが運ばない」などで、けですから非常にストレスが強いなかで生きているわけ

す。

私たちも休みの前日や給料日など気持ちに余裕がある日はストレスも少ないので、ちよつとしたイヤなことなら流してしまいうことができません。しかし、金銭的な悩みがあつたり、仕事の悩みが蓄積していたりして、心の余裕がないストレス状態だと、わずかなことでも腹立たしく感じることがあります。

さつきまで持っていたボールペンをどこに置いたかわからなくなることはありませんか？いろいろな探した結果、トイレで見つかったとします。「ああ、そういえばトイレに寄ったときに台の上に置いたんだっ！」という具合です。自己完結ができれば、イヤレヤレで済みますが、認知症の方にとっては、トイレに寄った記憶がありません。どうしてトイレにボールペン？という疑問に対して納得のいく答えが見つからない訳です。から不安・不快・疑念といった心の葛藤が起きます。同じ状況になれば私たちも同様の感覚になると思います。

(参考)「認知症の人を知る」より



食の豆知識

あなたは鍋奉行？

鍋料理を仕切る人を「鍋奉行」と言いますが、奉行よりうるさく怖い仕切り役を「鍋將軍」、アクをすくい取る人を「アク代官」、ひたすらできあがるのを待つて食べる男性を「待ち奉行」、女性を「待ち娘」と言うのだとか。あなたは？



旬をいただく

白菜

日本での本格的な栽培が広まったのは、昭和になってから。カリウム、ビタミンC、食物繊維が多く、利尿作用、高血圧予防、風邪予防が期待できます。発ガン物質から細胞を守る成分も含まれます。



食養生

せき・ノドの不調

朝晩の気温が下がり、空気が乾いてくる秋は、肺に負担がかかります。甘い物や脂っこいものを食べ過ぎていたり、肺に熱を持ち、咳が出たりします。

そんなときはレンコンがおすすめです。レンコンに含まれるムチンやタンニンが粘膜を丈夫にします。ノドの不調には、伝統海塩や梅酢を入れた湯水でうがいをするといいです。



おうちで手づくり

味噌漬

野菜やキノコなどを味噌に漬け込むと、味噌のうまみや風味が素材に染みこんで、日持ちもします。残った野菜も無駄なく手間なく、おいしい一品に！！



※参考：海の精クラブ
<http://www.uminosei.com/ryohri/>