

あさま苑だより ほのぼの

第37号

〈編集・発行〉 特別養護老人ホーム 伊勢あさま苑 伊勢市朝熊町3074-11 TEL0596-20-5511 FAX0596-20-5577



あけまして
おめでとうござい
ます



今年も手作りのおせちで...

本年も
よろしくお願
い
いたします



明けましておめでとうございませう。
皆様方には、お健やかに新しい年を迎えられたことと心よりお慶び申し上げます。
さて、昨年は二十年に一度の伊勢神宮式年遷宮が厳かに催行され、内外から数多くの参拝客、観光客をお迎えし、例年になくまちが活気づいた年でありました。
そして、その賑わいは新しい年を迎え、さらに盛り上がりを見せようとしております。
本年がさらなる発展の年となりますよう心よりお祈りするものでございます。
伊勢あさま苑も昨年は従来型サービスに加え、ユニット型サービスに対する研修、研鑽にさらに力を注ぎ、入所者の方々のニーズにお応えすることができました。
新しいサービスを含めた多様なサービスが定着しつつあると実感いたしておりますが、本年は質のみならず、量の面においても、ユニット型の増床に続き、既存5床の特養への転換を通じ、入所施設の規模をさらに拡大することができることとなりました。
急速に進む超高齢社会にあつて、入所待機者の方々の状況は切実、深刻なものがあつますが、この状況の解消を図っていくことも私ども社会福祉法人に与えられた使命であることに思いをいたし、その職責を果たしてまいりたいと考えております。
本年も、変わらぬご支援、ご協力を賜りますよう心よりお願い申し上げます。
年頭にあたり、皆様方のご健康とご多幸をお祈りして、ご挨拶いたします。



社会福祉法人ウエルケア
特別養護老人ホーム
伊勢あさま苑
施設長
中北 幸男

新年のご挨拶

クリスマス&忘年会

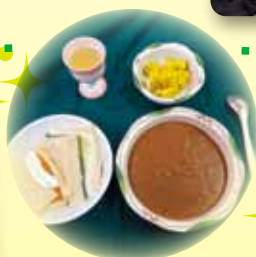


～あさま苑にもサンタがやってきた！～

従来型



ユニット



デイ



美味しい食事の後は、楽しい出し物や、演奏を聴いて楽しみました。

か い ご の 泉

～高齢者にむけての 脳トレーニング（脳トレ）～

■脳を動かそう。

私たちの脳は使わなくなると徐々に衰えてしまいます。これは体の他の部分と同じなのです。老人性認知症はこういった脳を使わないことによって発症することもあります。

脳は難しいことを考えるときにばかり使われるわけではなく、指先を使えば脳に刺激が行きますし、感動するのも脳を使っています。

また、好きなことや趣味をしているとき、脳は活発に動いていますから、趣味をもつことは大いに脳を助けます。

つまり、受動的ではなく能動的に、積極的に生活することが脳に活力をあたえ、良い刺激を与え、活性化につながるのです。

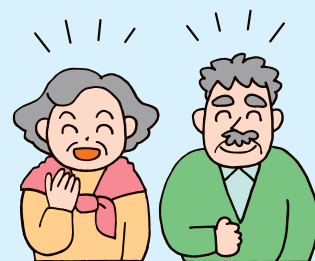
■笑うことで脳も体も活性化

一重に脳トレといっても、こういったクイズ形式の問題を解くことや、簡単な計算問題を繰り返すことばかりがすべてではありません。私たちが過ごしている日常生活にも、意識していないだけでさまざまなトレーニングが隠されています。

その一つとして笑うこと。たとえ作り笑いであっても本当の笑いであっても関係なく、ストレスを緩和し、体にも良いということが解っています。

さらに体だけでなく、脳はネガティブを嫌い、楽しいことにはどんどん活性化してくれる作用があり、これによって免疫力が高まったり、やる気が出たりします。笑うことにより、肺の空気の入替えや、血を全身にめぐらせたりなど、体のリフレッシュと同時に脳の活性化、つまりトレーニングが行われているのです。

生活に意識づけをしながら無理なく脳トレを行い、認知症予防につなげていきましょう。



居酒屋 メニューで 乾杯!



今回のテーマは中華街

目の前で焼かれる出来たて餃子に
ビール(ノンアルコール)がすすみました!

あさま苑 川柳

お題「雪」

冬が来た 雪も降らぬに なぜ寒い

(濱地代々子)

雪解けの バアさん転び 可哀そう

(東美智子)

雪降れば 子供喜び 大人泣く

(岩船)

一面に 白く明るい 寒い雪

(R.S)

初雪や 子供喜ぶ 雪遊び

(コスモス)

久しぶり 雪が降る降る 楽しさよ

(森三好)

粉雪や 子供の頃を 思い出す

(田ヶ原)

彼は雪 濡れて歩く 何処へ行く

(石川智恵子)

冬が来た 寒さこらえて 雪見酒

(ペンネームMM)

今回もたくさんの素敵な川柳のご応募
ありがとうございました。

次回のテーマは「涼」です。
たくさんのご投稿をお待ちしています。

施設見学・相談は随時行っております。

受付時間

AM9:00~PM4:00

お気軽にご相談ください。

※毎月
お誕生会を開催

6月

実演レク

5月

端午の節句
バラ園
選択昼食会

4月

花見

3月

桃の節句

今後の行事予定

編集後記

新年明けましておめでとございます。
今年のお正月は天候にも恵まれ、暖かく過ごしやすいかったですね。暖冬のようにも思いましたが、雪がちらつく日もあったり厳しい寒さを感じる事も多く、インフルエンザやノロウィルスの流行も耳にするようになってきました。皆様、体調管理は大丈夫でしょうか？
今回の給食行事では、前回も好評だった『居酒屋』に『中華街』というテーマを加えて色々工夫を凝らし、利用者様にも楽しんで頂くことが出来ました。
今年もあさま苑は多くの利用者様に笑顔で楽しく過ごして頂けるよう職員一同、日々、努力して参ります。
広報委員会も色んな行事や利用者様が楽しく過ごされている様子などをもっととお伝えしていきたい!と思っておりますので宜しくお願い致します。