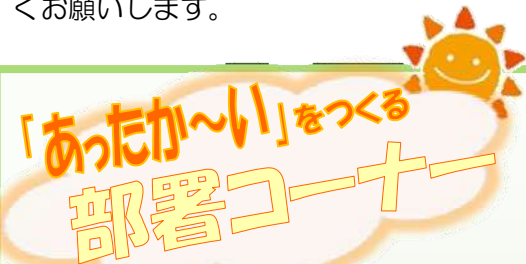


11月になり寒い日が増えて参りました。ご家族様は必要に応じて利用者様の衣替えをお願いします。

その際、衣類へ名前の記入をご家族様にて必ずお願いします。

名前の書き忘れがあった場合は、記入のお声かけや職員が記入する事もありますのでご了承ください。ご協力よろしくお願いします。



今月は
リハビリテーション部です♪

こんにちは、作業療法士の篠田です。
今回はリハビリテーション部から「認知症を予防しよう!」のテーマ
でお伝えしたいと思います。

認知症を予防しよう!

認知症と聞くと、治りにくい病気、困った症状が出るのでは・・・、などマイナスなイメージを持たれる方も多いのではないのでしょうか。しかし、日頃からの心がけや生活習慣により、できるだけ予防をして認知症状を発症させにくくする、あるいは進行を遅らせることが知られています。

そこで、今回ご紹介するのは、「コグトレ」といわれるトレーニング方法です。コグトレとは、認知機能に着目した包括的支援プログラムです。コグニティブ・エンハンスメント・トレーニングの略で【認知機能強化トレーニング】になります。

コグトレは主に小学生を対象に作られたものですが、認知機能を鍛えるという目的で認知症や高次脳機能障害に対するリハビリテーションなど医療・福祉の現場で広く活用されています。

インターネットではコグトレ塾で検索し一部ですが無料ダウンロード可能です。書籍での教材販売もあります。興味のある方はスタッフにお声かけ下さい。



書籍名：コグトレ みる・きく・想像するための認知機能強化トレーニング
著者：宮口 幸治
出版社：三輪書店
URL：<http://shop.miwapubl.com>

また最近、書店やインターネットなどで大人のための計算ドリルや漢字ドリル、地図ドリル、数独、写経など多くの種類のものが出回っています。1日1ページでも毎日続けてみる、暇な時に、時間つぶしに、ゲーム感覚で楽しみながら継続して取り組める事が重要です。自分に合う方法を見つけて脳を健康に保ちましょう!

～接遇委員会コラム～ 2025年接遇委員会標語

素敵な笑顔で 素敵な1日 繋がる明日

11月の誕生月花はシクラメンです。(A1調べ)

シクラメンの花言葉は「遠慮」「内気」「はにかみ」など、花が下を向いて咲く様子から控えめな印象を与える言葉が多いです。

また、色によっても花言葉が異なり、白は「清純」、ピンクは「憧れ」赤は「嫉妬」などがあります。紫のシクラメンは「想いが響きあう」「絆」といった花言葉があり、結婚の周年祝いなどにおすすめです♪

特別な日に、素敵な一言を添えて、お祝いのメッセージを伝えてみてはどうでしょう。

今日も素敵な1日になりますように。



(お写真及びお名前の使用については、ご利用者様、ご家族様の許可を頂き掲載しています。)



高井の里だより

医療法人財団慈強会 介護老人保健施設高井の里
〒791-1111 松山市高井町 1203 番地
TEL: 089-975-7761 FAX: 089-976-5779
<http://www.jikyoukai.or.jp/facility/takai/>



行事&クラブ予定

11月 文化週間(作品作り)

11月18日 習字クラブ



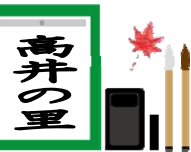
※感染対策を行いながら実施しています。

10月7日の松山地方祭、高井の里にも地域のお神輿と子供獅子舞がやってきました。

1階のロビーは、2F・3F・デイの利用者さん達で超満員でした!!獅子舞が始まると皆さん目をキラキラと輝かせ、会場は獅子が大きな口を開けるたびにワッ!という大歓声に包まれていました。最後には、今年も「みんなで写真を撮りたい♪」と記念撮影も楽しめました。

南窪田町内会の皆様ならびに恵原町獅子舞保存会の皆様、今年もありがとうございました。

習字クラブ



食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋…今月は高井の里で毎月行っている習字クラブを紹介したいと思います。

習字クラブは、篠浦先生と中野先生 2 人の先生に来て頂き、教えて頂いています！2 人ともとっても明るく楽しい先生で、地域のボランティア活動なども忙しくされている中で高井の里の利用者様の活動にも一役買って頂いています。

まずは先生のお手本を選ぶ所からクラブは始まります！！

「ひらがながいいかなあ〜」

「三文字書くのはバランスが難しいよなあ〜」と皆様悩みながらお手本を選んでくださいます。その光景を見ているとこれも頭のリハビリの一つだなあ〜と感じさせられます(^_^)

お手本を見ながら書いていきますが、「できんできん」と謙遜していた方々も、皆様、昔取った杵柄でしょうね〜自然と筆を走らせて素晴らしい作品を書き上げてくださいます。ちょっとしたバランス崩れやかすれもいい味を出していて、先生たちも「このかすれが最高よねえ〜(*^-^*)」次はここをこうしたらいいよ〜と絶妙なアドバイスをしてくさるので、とっても気分よく次の半紙に向き合えます！！

先日のお習字クラブの時には、先生たちから「高井の里に来るといつも元気を貰うのよ。この先リハビリが必要になったら私たちも高井の里を利用したいわ〜」と嬉しいお言葉を頂きました。これからも様々な楽しい活動を通して、利用者様に季節を感じて頂けたらと思います♪

2階



秋のドライブ

3階



2階は10月30日に久谷方面を周って砥部の赤坂泉まで、ドライブに行きました。紅葉にはまだ早かったのですが、途中コスモスが車内から見られたので、皆さん手を叩いて喜ばれていました♪

赤坂泉では、自動販売機で、好きなジュースを選んで泉を眺めながら飲みました。天気にも恵まれ、ぽかぽか陽気だったこともあり、冷たいジュースが、ちょうど良いと喜ばれていました。

久しぶりに外の空気に触れ、短い時間でしたが気分転換になっていたら嬉しいです。また楽しい外出行事を計画していきたいと思います！！



10月29日に凄く天気の良い秋晴れの中、松山空港の滑走路沿いにある空港公園までドライブに行きました。道中の環状線からは松山が見渡せ、利用者様に坊っちゃん球場等、新鮮な景色を楽しんで頂きました。

空港公園に到着すると、間近で飛行機が離着陸するのを見て「大きいねえ。」「来たよ！」「飛ぶよ！飛ぶよ！」と興奮気味におっしゃっていました。

なかなか普段味わえない体験になり、よい気分転換になったと思います♪



職員FILE No.298



8月からデイケアの補助スタッフとして勤め始めました洲之内と申します。久万高原町出身で松山に転入してもうすぐ2年です。

縁が有り折紙講師の資格を取り、今回もそのご縁で補助スタッフとして皆様のお仲間の端っこに連れさせて頂きました。

大した事は出来ませんが私の出来る事を精一杯頑張らせて頂きます。宜しくお願い致します。

補助スタッフさん手作りの可愛い飾りが施設内にありますので、是非見てみてください♪



職員FILE No.299

初めまして。松山市シルバー人材センターより声を掛けて頂き、8月からこちら高井の里でお手伝いさせて頂く事になりました本邑です。

以前はシルバーサロン清水町で10年余り勤めていました。皆様宜しくお願い致します。



デイフ〜しん

こんにちは。

今、デイでは二ヵ月に一度「クマリンピック」と名付けた、一週間を通したゲーム大会を行っています。ゲーム内容や出場者は職員が決め、数人で曜日別の優勝を争うのですが、いつもニコニコ静かに笑っている方がこんな姿を見せてくれるのか？！と驚くほど白熱しています。

その時ばかりは職員も利用者様も一体となって大笑いしたり大声で応援したりと、楽しく面白い時間なのです。次回のゲームはなんだろう？とちょっと楽しみでもあります。色々楽しい催しを考えて、利用者様と一緒に楽しい時間を作っていければなあ・・・なんて考えています♪

