

あかっ てたんせ

ひだまり農園

梅雨も明け、暑さも次第になくなり、涼しくなる季節になってきました。春先から入居者様と一緒に育て始めた野菜たちも大きく育ち、畑をみていると夏野菜が美味しそうに実っています。



夏バテ防止の為に、手作りの夏野菜を使って料理を色々作っています。



8/17(土) 今年も納涼祭がりんごの里にて行われました。入居者様みんなで作ったおにぎりなどを持ち、会場となる福寿園まで向かいました。

会場につくと様々な出し物が行われており、手作りの料理を食べながら、お祭りの雰囲気を楽しまれました。



納涼祭の最後には、大きな打ち上げ花火が打ち上げられ、今年の夏を締めくくることがなりました。帰り道、皆さん笑顔で「また行くべなあ。」と話されておりました。

今年も素敵な夏になりましたが、来年はもっと素敵な夏になるといいですね。



納

涼

祭



生活習慣病ってなあに??

偏食、運動不足、喫煙、ストレスなど、生活習慣病は普段の生活習慣が、発症や進行に深く関わっています。中でも、高血圧・脂質異常症・心臓病・脳卒中・糖尿病・肥満が代表的なものといわれています。日本人の3分の2近くが、生活習慣病が原因で亡くなっているともいわれています。

予防する為に...

1. 食生活の改善  
飲酒・喫煙を控える。  
栄養バランスを考えた食事をする。  
(塩分・糖分に注意する。野菜を多く摂るなど。)
2. 適度な運動を心掛ける  
毎日行えることが大切。簡単な体操やストレッチでも可。
3. ストレスを溜め込まない

ある日の昼下がり、入居者と職員4、5人で1台の車に乗り、浅舞公園へと出かけました。この日はあいにくの雨天でしたが、車の中から白や紫色に咲くあやめをご覧になり、「あら、綺麗なこと」と喜ばれていました。外を眺められ「誰か知っている人通らねべが」と探されている一面もありました。家の近くに来ると懐かしい人に会いたくなるんですね。



毎日水やりや草むしりをし、一生懸命育ててきたナスやジャガイモ、トマトなどの野菜。愛情をたっぷりこめたおかげで少しずつ大きくなってきました。収穫まではもう少しかかりそうですが、お世話を続けて行きたいと思います。収穫できる日を心待ちにしています。

## 好きな事をいつまでも♪

### ①きっかけ

ホームに入居されているBさんは、若い頃から散歩や買い物をするのが好きだったそうです。そこで計画を立てて、ホームに近いお店まで買い物に行ってきました。

“認知症”と一言で言っても、一人一人様々な障害や症状を抱えています。そのため、お世話をさせて頂く側もその方をよく理解し、その方に合ったケアを考え実践していく必要があります。今回ここでは、ひだまりの家に入居されている方の支援内容をご紹介します。

### ②アプローチ

天気の良い日にお店の近くへ車を止め、ゆっくりと散歩をされながらお店まで行ってきました。外の町並みをご覧になり、花や山の色合いを見て自分の住んでいた所を思い出され職員に話してくれました。ご自分の好みの服やカバンなどを選ばれたりとお楽しみしていました。Bさんも久しぶりに散歩や買い物をする事が出来、「また行きたいね。」と話されていました。ホームに帰ってきてからも買った服などを着てみると満足そうでした。

### ③行って見て

毎日晴れた日には、外散歩をしていたBさんでしたが、外出をしてお店で買い物を楽しまれているBさんの表情はいきいきとしていました。これからもBさんに限らず、好きな事を少しでも行って頂けるように支援していけたらと思います。

## あがってたんしょ♪

ひだまりの家ではボランティアに来てくれる方を募集しています。内容として入居者さんとのお話相手や演奏、踊りなどです！是非お立ち寄り下さい！！



## 編集後記

暑さも少しずつ和らぎ、秋が近づいてきているように感じます。全員での外出やプランターでの野菜作りにも挑戦し、入居者様方もいきいきとしているように感じられます。

発行・編集／認知症対応型共同生活介護

グループホーム ひだまりの家

広報委員会（高橋(和)・高橋(未)・高橋(沙)・佐藤)

〒019-0703

秋田県横手市増田町吉野字梨木塚 101-1

TEL 0182(55)1414

FAX 0182(45)5577

