



新型コロナウイルス感染防止の取り組みについて。

2月頃より感染拡大している新型コロナウイルスの為、ひだまりの家では面会やボランティア等の受け入れの中止等の様々な取り組みを行っております。少しずつ終息の兆しが見えてきておりますが、さらに感染を広げない為に、引き続き感染防止対策を行っていききたいと思います。

◇感染防止対策◇ (ひだまりの家で行っている事)

- ◎出勤前の検温の実施
- ◎出勤・退勤時のうがい、手洗い、消毒の実施
- ◎定期的な換気の実施
- ◎ボランティア等の受け入れの中止
- ◎外出支援の自粛
- ◎面会の制限 (緊急やむを得ない場合は除く)
- ◎業務中のマスク着用の徹底
- ◎業者からの物品の受け渡しは玄関で。



認知症を予防する為にできる事！パート1

認知症はこれまで記憶していたものが思い出せなくなったり、日常生活の簡単な動作が今まで通りにできなくなったりする症状です。そこで、認知症を予防する為に普段の生活の中で出来るトレーニングについてご紹介します

① 知的トレーニング

パズルや計算問題、暗記、間違い探し等脳を使うトレーニングでスマートフォン等でも出来、ゲーム感覚で楽しみながら行う事が出来るので、取り入れやすくなっているのが特徴です。

② 筋力トレーニング

運動を週3回30分以上行う。運動をする時間がないという方も多いと思いますが、散歩やストレッチ、ヨガ、階段昇降等手軽にできる運動を取り入れてみるのもいいでしょう。

③ デュアルタスク (ながら運動)

デュアルタスクは同時に二つの動作をするトレーニング方法です。例えば、テレビを見ながら洗濯物を畳む、指揮者のように片手で三拍子、もう片方の手で四拍子を振る等、二つの事を同時に行うことで脳の前頭葉の血流が活発になり、脳機能の低下を予防することが出来ます。

外食や外出に行けなくても、室内で楽しみました♪

4月22日(水) ワンプレートランチ会開催!

お花見しながら外でご飯を食べる事が出来ないの
で、お昼におにぎりを握ってワンプレートにおか
ずをのせて花見気分を味わいました。「こんなお昼
ご飯もたまにはいいね。」と入居者様同士でお話も
され、楽しまれたようです。また、機会があれば
行きたいと思っています。



4月25日(土) 流しそうめん大会開催!

お昼に流しそうめんを行いました。
初めは、「え?室内で流しそうめん?」と驚かれていた
入居者様も準備が整うと、「そういえばかなり前に六郷
で流しそうめんをたべたよ。」とお話しされ、「ここで
経験できるなんていいね。」と好きなだけそうめんを取
り、楽しまれておりました。



4月30日(木) 駄菓子屋が开店♪

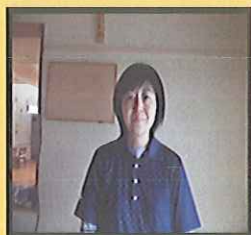
昔商売を行っていたAさんに駄菓子屋を開くこととお話しすると、「私に任せなさい!」と自信満々に声をあげて
くれました。入居者様1人3つまでのお菓子をを選んで頂き袋詰めして下さいるAさん。手つきが慣れておまけのお
菓子まで入れてくれていました。表情が違うAさんを見て「さすが商売をしていた人だね!」とBさん。Cさん
とDさんは「次のお菓子は飴やドーナツとかもあればいいな。ヨーグルトもお腹に優しいね!」と話されてお
りました。昔のお菓子が花が咲いた1日でした。次回の開催はいつになるのか・・・楽しみにしながら待ってい
ます。



新しい職員の紹介

阿部由紀子副主任 (せせらぎ)

ひなたの家より異動してきました。
入居者様が安心・安全に過ごせるようにサポートし
て参りたいと思います。
よろしくお願いいたします。



三鍋香奈子 (せせらぎ)

訪問介護センターより異動してきました。
か…関わりを沢山持ちます。
な…泣き言も言いません。
こ…心をつくして支援します。
よろしくお願いいたします。



編集後記

新型コロナウイルス感染拡大によ
り、外出等を控えております。
室内で出来る事等を取り入れ、楽し
んで頂けるように工夫しておりま
す。「早くコロナが終息して欲しい
ね。」と入居者の皆様と話す日々で
す。
佐藤

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 (佐藤・大村田・三好・大塚)

〒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

ホームページ <http://yokote-fukuzuyukai.jp>

是非、御覧下さい!

