



# いこいだより

人にしてもらいたいと思うことも、人にもしない  
OMI CHIROBAKAI  
社会福祉法人 近江ちろば会

2018年9月

いこいスローガン  
いつまでもあなたらしく

デイサービスセンターいこい 9月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 生活プログラム
2 定休日	3 生活プログラム	4 調理プログラム おやつプログラム	5 新プログラム	6 調理プログラム おやつプログラム	7 生活プログラム	8 生活プログラム
9 定休日	10 生活プログラム	11 調理プログラム おやつプログラム	12 新プログラム	13 調理プログラム おやつプログラム	14 生活プログラム	15 生活プログラム
16 定休日	17 生活プログラム	18 敬老会 なないろ給食	19 新プログラム	20 調理プログラム おやつプログラム	21 生活プログラム	22 生活プログラム
23 定休日	24 敬老会 なないろ給食	25 調理プログラム おやつプログラム	26 新プログラム	27 調理プログラム おやつプログラム	28 生活プログラム	29 生活プログラム
30 定休日	★ 敬老会を9月18日と24日に行います。なないろ給食は、ちょっと豪華な食事になります。 ☆ おやつプログラムは、火と木に変更し、水曜日は新たなプログラムを提供させていただきます。					

## ご利用者様同士の思いやりが生まれる

いこいでは調理プログラムを週2回行っています。厨房からメニューと食材が届きますが、その後の味付けや食材の大きさはほぼ利用者様にお任せしています。

「包丁や味付けなんてここ何十年もしていない」といわれる方でもいざ包丁を持つとつい最近までしていたのでは・・・と思わせる包丁捌き。目分量で行う味付けで出来る美味しさ。本当に驚きの連続です。

お任せすることで利用者様同士が協力され、男性も女性もその方に合った「役割」が見つかります。協力し合うことで「ここまでまだ出来るんだ」と自信になり、自分の居場所が見つかります。調理は脳の活性化にも繋がり、生活の質(QOL)も向上させます。

※生活の質(QOL)とは・・・患者様の身体的な苦痛の軽減、精神的、社会的活動を含めた総合的な活力、生きがい、満足度という意味です。



# ボランティアの力は無限大



今回はミュージックボランティア様に来ていただきました。音楽に合わせて体を動かしたり、楽器を使ったりして皆様楽しく参加されていました。

音楽に合わせて体を動かしたり、楽器を奏でたりすることで脳が活性化されたり、気持ちを落ち着かせたり（リラクゼーション）、食欲が増したり、ぐっすり寝れたり、笑顔が増えたりする効果があります。

また、音楽を聴いたり、歌ったりすることで脳の血流が増し、脳が活性化され認知症の周辺症状（BPSD）の改善も見込まれるそうです。

日常生活動作（ADL）の向上にも繋がります。歌うことで発声や発語、嚥下、運動機能が高まるとされ、簡単な打楽器（カスタネット・タンバリンなど）を使用し、体を動かすことによりさらに良い効果が出ると言われています。

懐かしい音楽を聴くことで、昔の思い出が甦ったりもするそうです。音楽にはさまざまな力があり、自宅でも簡単に行えると思いますので、この機会に是非。

※ BPSDとは・・・行動面（暴力・食行動の異常・睡眠障害・自発性など）心理面（不安・興奮・慢性的な落ち込み・無気力・幻覚・妄想など）。

## < お知らせ >

☆ 9月から10月のお出かけのご案内 ☆



真夏の暑さも、ようやくやわらいできましたね。いこいでも、滋賀県立琵琶湖博物館へのお出かけを予定しています。琵琶湖博物館は、平成30年7月26日にリニューアルオープンしたばかりの施設です。さあ、お出かけしましょう！

## いこいへアクセス



国道菩提寺を県道22号線に入り、約5分直進。菩提寺中央を右折してすぐ左手にあります。

社会福祉法人 近江ちいろば会  
ぼだいじデイサービスセンターいこい

住所：湖南省菩提寺東4丁目1-5  
TEL (0748) 74-3902  
FAX (0748) 76-3905

ホームページ  
<http://chiiroba.jp/>