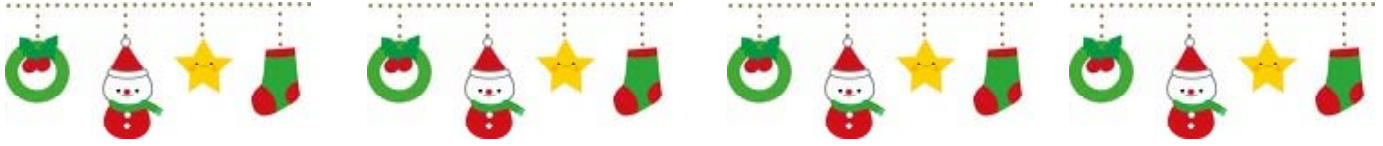


# 12月

## デイサービス

# 沢庵 しんぶん



皆さん、いかがお過ごしでしょうか？



月日が経つのは早いものですね。

沢庵利用者様とたくさん笑い、笑顔で過ごしていたら、いつの間にか12月になってしまいました。皆さんはインフルエンザ予防接種をうけられたでしょうか？職員一同、今年も予防接種しました。手洗いうがいをしっかり行い、クリスマスなどで忙しい師走を元気に過ごしたいと思います。

それでは、今年最後の「沢庵しんぶん」です。沢庵利用者様が元気に楽しく過ごされました日々の一部を楽しんでご覧ください。



### ★☆☆\* 認知症予防・遅延化プログラム ★☆☆\*

沢庵利用者様がお気に入りの体操があります。「タオル体操」です！フェイススタイルを用いて、肩回しなどのストレッチを行っているのです。約5分程度の短時間で簡単な「タオル体操」なのですが、体操終了後は、体が温かくすっきりするんです。そこが、皆さん気に入られているところなんですね。



今月、ご紹介する脳トレは…  
トランプゲーム「29」!!

「29」という、トランプゲームです。

各自1枚ずつカードを出し、その数字を足していき最後「29」で終わるというゲームです。足し算をして脳の活性化を図りながら、ワイワイ楽しむゲームです。

ある90代の元気な利用者様。どんどんカードを出して、足し算しっかりです。ある一枚出した時に、「おつりちょうだい！」と大きな声。職員も他利用者様も大爆笑です。「おつりはないよー」と他利用者様に言われて、「多いんだよなーこれじゃーよー」と。

思いもよらず引き算も含めたゲームになりました。

### ☆特集!!認知症豆知識☆

～今月は認知症と飲み物について～



一日3杯のコーヒーが認知機能低下を防ぐとある外国の研究所が発表しています。沢庵では、毎日美味しいコーヒーを皆さんに飲んで楽しんでいただいております。ある利用者様は、「沢庵のコーヒーを飲んで幸せ」と毎回話して下さります。楽しみながら、認知機能低下を防いでくれるなんて素晴らしいですね。

同じ飲み物でも、アルコールは認知症になりやすい事も認められています！宴会で酔いつぶれる人は認知症予備軍とされています。これから、忘年会・新年会と宴会が続く方は飲みすぎには要注意ですよ。沢庵職員一同も飲みすぎに注意し楽しめます(笑)



デイ沢庵紅葉ツアーに  
行ってまいりました♪



皆さんに雪の白と紅葉の赤のコントラストを堪能して頂きたい思っておりましたが・・・11月にはいり、すっかり八甲田は「ハゲ頭」となっておりました(哀)  
それでも、紅葉ツアーの初日は、利用者様も職員も真冬並の防寒で行ってまいりました。寒い中、この皆様の笑顔!!喜んで頂けて職員も嬉しく楽しかったです。



2日目・3日目は、デイ沢庵の近くにある「たか久」さんで食事をして、黒石にあります「おもしえ学校」に行き、帰りに「もみじ山」を見てまいりました。

皆さん「おもしえ学校」に行った事はあるでしょうか？私は、初めて行きましたが、非常に楽しいところでした！



見るものの多くは、初めて見るもの！しかし、利用者様にはとても懐かしいものも多く、沢山教えてもらいました。

昔のアイロンや測り。ご飯を入れておくもの。皆さん、一歩進めば「懐かしいこれ～」と話が始まり、また一歩進めば「これもよく使った～」とまた思い出話に花が咲き♪会話と笑顔が止まりませんでした。



なぜか、鹿の頭の「はくせい」もあり沢庵利用者様に大人気。皆さん、「これと一緒に撮って～」と言われたり、頭をなでたりと。



最後は、有名(?)なんでしょうか。とても、美味しいお蕎麦を食べちゃいました。数時間前にたか久さんでお腹一杯食べたのに、別腹なんでしょうかね？半分に分けたり、大食い職員は、一杯ぺろりと食べたり。



目で楽しんで、食で満足した「デイ沢庵紅葉ツアー」となりました。来年は、是非真っ赤な紅葉を皆さんと一緒に見に行きたいと思います。皆さん来年を楽しみにしてくださいね。



営業中

見学は、いつでも大歓迎です

〒030-0113 青森市第二問屋町1丁目4-29 デイサービス沢庵



017-752-1638



<http://www.day-takuan.jp>



017-752-1639



[info@day-takuan.jp](mailto:info@day-takuan.jp)

