

2018年10月



# 桃寿苑

## だより

1日 (月)	理髪日		16日 (火)	入居者健診	
2日 (火)			17日 (水)		アッピー
3日 (水)		コーラス アッピー	18日 (木)	入居者健診	
4日 (木)	バーベキュー		19日 (金)	血圧検温 診察日	
5日 (金)	血圧体重 診察日		20日 (土)		カラオケ
6日 (土)		カラオケ	21日 (日)		
7日 (日)			22日 (月)	ホーム喫茶	
8日 (月)	(体育の日)		23日 (火)	入居者健診	アッピー
9日 (火)			24日 (水)	運動会	
10日 (水)	入居者検尿	アッピー	25日 (木)		
11日 (木)	誕生会		26日 (金)		レク
12日 (金)	ホーム喫茶	レク	27日 (土)	若水会公演	
13日 (土)			28日 (日)		
14日 (日)			29日 (月)	交通安全教室	くじ
15日 (月)			30日 (火)		席替え
			31日 (水)	避難訓練	

# 散歩道

施設長 坂巻 政美

やっと暑い夏は終わったようです。入居者の皆様が熱中症で救急車のお世話になることもなく無事に乗り切れたことありがたく思います。これからは過ごしやすい日が続いてくれると思います。災害のないおだやかな日が続いてくれるといいですね。

先月号で、お水を飲みしようという内容をお伝えしました。私は、現在も継続中で、食事以外で1200ml以上の水を摂ることを心がけています。変化はあったのかと言われると、?かなというところですが、例年になく体調は良いように感じています。水分を取りすぎること、胃腸の不調が出るのではないかと心配をしていたのですが、今のところ良い方向に向かっているようです。これから寒くなってきたとき、どのようにあたたかい水分を採っていくかが今のところの課題です。良いお知恵がありましたら教えてください。

認知症の予防ということで、いろいろ紹介したりしていますが、その効果が疑問だったり、効果がなかったりというものもあるようです。脳トレがよいということでご紹介もしましたが、様々な脳トレの教材（市販されているもの）が出されていますが、効果はどうなのでしょう。「脳トレは認知症に効果なし」などという記事も見られます。効果がないという理由として、脳トレはプラセボ効果（プラシーボ効果）、すなわち「本人の思い込みによる効果」があるという意外な研究結果です。効果があると思ってやると効果があり、知らずにやっていると効果はなしということのようです。脳トレの種類として、計算・音読・数独（ナンクロ）・しりとり・間違い探し・クロスワードパズル・パズル・塗り絵・将棋・囲碁・麻雀・オセロ・ゲームなど多種多様です。効果があるなしにかかわらず、脳を刺激することは大切なようです。そのためには、こんなことに注意して脳トレに励んでみてはいかがでしょうか。（効果があると自分に言い聞かせて）

- 1 楽しいと思えること
- 2 好きなこと
- 3 その人のレベルに合ったもの
- 4 継続的にできるもの
- 5 新しいものに挑戦

何もしないより、興味のあることに挑戦していく姿勢が大事だと思います。ただ、ゲームの中には本当に効果がるものもあるようです。しかし、入居者の皆さんにはゲーム自体に縁がないですが。

# 10月行事予定

## 🔥バーベキュー

日時・・・10月4日(木)  
 場所・・・苑庭(雨天食堂)  
 苑長が一生懸命焼いたお肉や  
 ほたてや海老をいただきます。



## 🏆運動会

日時・・・10月24日(水) 9:30～  
 場所・・・食堂  
**白勝て! 赤勝て!**  
 昨年も赤の勝ちでした。  
 赤組3連覇なるか!?  
 履きなれたくつにしてください。  
 (スリッパ、サンダル禁止)



## 🎭若水会公演

日時・・・10月27日(土) 13:30～  
 場所・・・食堂

## 🚗交通安全講習会

日時・・・10月29日(月) 10:00～  
 場所・・・食堂  
 交通事故に遭わないよう  
 交通ルールやマナーの  
 再確認をしましょう  
 平成28年の交通事故死のうち  
 高齢者の割合は**54.8%**です!!



🎉🎂 **今月のお誕生者** 🎂🎉

15日 内田 貞雄 さん      24日 篠沢 幸子 さん  
 16日                                      26日 古谷 節子 さん

🌸 **おめでとうございます** 🌸

<医務室より>

・ 検尿

日 時・・・10月10日（水）

（朝の7時に医務室を開けます）

秋の健康診断のお知らせ

10/16（火）	10/18（木）	10/23（火）
高木 古谷 杉本 高橋か 毛利 小此木 山田 田畑 村上 辰井 菅野 石井 高橋う 濱田 杉谷 本山	小高 青木 田中 町田 和田 内藤 牛島 戸田か 遠山 成瀬 海老原 内田 板林 篠沢 斉藤	金子 中山 井上 五十畑 新井 戸田と 石塚 柴崎 座間 羽賀 松本 石垣 小島 田村 平田

※健診日には、予定を入れないでください。

※健診日は、午後2:20までにロビーへお越しください。

（発行）

〒362-0016 埼玉県上尾市原新町27-1

社会福祉法人 たてば友愛会

軽費老人ホーム 桃寿苑

☎ (048) 775-1101