



# はなだより とむろ

平成28年10月27日発行 第24号  
発行:社会福祉法人 康仁会  
特別養護老人ホーム はなの家とむろ  
〒243-0031 神奈川県厚木市戸室5-9-15  
TEL 046-225-8787 Fax 046-225-8711



## 認知症カフェ 来年1月24日オープン!!

はなの家とむろ認知症カフェプロジェクト<オレンジカフェとむろ>が始動しました!  
月に1回、13:30~15:00で開催していく予定です。新たな試みとなる認知症カフェを運営していくにあたり、メンバー一同ドキドキ・わくわくしています。地域の皆さまに気軽に利用して頂けるよう、アットホームな空間を目指していきます!



Q1.認知症カフェって何だろう?

A1.認知症カフェは認知症の人やその家族をはじめ、地域住民が集う場として近年注目され、お互いの交流・情報交換の他、看護師や社会福祉士など専門職への相談をする事ができる場となっています。どなたでもご参加いただけます。



Q2.認知症カフェはどんなことをするのかしら?

A2.オレンジカフェとむろではお茶を飲みながらくつろげる場としていきたいと思っています。認知症予防に効果があるとされるコグニサイズ(体と頭の体操)や、専門職による講話などを行っていく予定です。参加費は100円です。



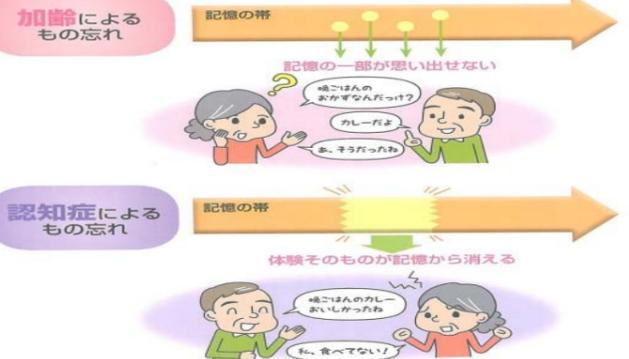
皆さま是非ご参加ください♪

## 認知症ってどんなもの? ~よく知ることは予防の一步 看護部だより No.7

長寿社会が到来し、「認知症」という病気も随分知られるようになりました。誰でもかかる可能性がある病気とのことで、不安に感じる方も増えていると思います。

今回はこの「認知症」について、どのような病気なのか、どうすれば予防に役立つのかおさらいしてみたいと思います。

### 健全なもの忘れと認知症のもの忘れ



加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したことの一部を思い出せない	体験したことをすべて忘れていく
ヒントを出せば思い出せる	ヒントを出しても思い出せない
食事で食べたものが思い出せない	食事をしたことが自分を忘れていく
頼まれたことをすっかり忘れてしまった	頼まれたことが自分を忘れていく
日常生活に支障がない	日常生活に支障をきたす

認知症による物忘れは、加齢による物忘れと区別して考える必要があり、治療を受ける必要がある病気です。

認知症予防には、規則正しい生活やバランスの取れた食事をするなどが有効だと考えられています。

### 規則正しい食事の取り方のポイント

- ★ ポイント1 食事時間は毎日同じ時間で!
- ★ ポイント2 朝、昼、夕の量は同じ量!
- ★ ポイント3 食事を抜かない! 暴飲暴食はしない!



食事は楽しくバランスよく!

### 認知症予防に役立つレシピ

- ★ サバの味噌煮
- ★ 鰯のキノコあんかけ
- ★ 香味五目そうめん(みょうが・干しいたけ・ささみ・にんじん・オクラなどを添えて)
- ★ モロヘイヤと玉葱の和え物(めんつゆを使って簡単に!)

### 特別養護老人ホーム はなの家とむろ

〒243-0031 神奈川県厚木市戸室5-9-15  
TEL 046-225-8787 FAX 046-225-8711  
URL: <http://koujinkai.tomei.or.jp/>  
E-mail: [tokuyo-info@tomei.or.jp](mailto:tokuyo-info@tomei.or.jp)

### 笑顔を添えて 心に寄り添うところ

#### 編集後記

最近道の駅めぐりにはまっています。それぞれの土地の雰囲気を感じられたり、中には名物がたべられるようなレストランがあったりと、随分楽しめるようになってるんですね。小旅行気分が味わえるのでお勧めです。



# はなはな祭り



去る7月30日に【はなはな祭り】を開催しました！今年も地域の方のご協力をいただき、大盛況でした♪今回はユニット対抗歌合戦を開催！各ユニットのカラーが出た、素晴らしい勝負となりました★

★おもしろかったで賞★

デイサービス～茶摘み～  
大正琴に合わせて唄い踊りました！



★感動したで賞★

ショートステイ～365歩のマーチ～  
ピアノの伴奏で唄いました！



★はなはな大賞★

翡翠・紫陽花ユニット～ソーラン節～  
みんなで踊りました！



打ち上げの様子・・・皆さんお疲れ様でした！



カエルとツェー  
シヨット！似  
てるかな？

カエルのメロン☆  
職員の力作です！

美味しいね！

みんなでホットケーキ  
パーティー☆

来年も入賞を目指して頑張ろう！という声もたくさん聞こえてきました！

## 敬老祝賀会

今年は「あおたけさんご」のみなさんのウクレレの演奏に合わせて、みんなでフラダンスを踊りました！みなさん、一生懸命に身体を動かされ、楽しまれていました♪入居者様の笑顔を見ることができ、素敵な時間となりました♪

記念品は、皮膚科の先生も  
おすすめの綿100%のタオ  
ルをプレゼントしました。



マハロ～☆



アロハ～☆

