

楽々むらの心「にこにこ」「いきいき」「ゆつたり」と

楽々むらの心通信



第47号



事業案内

- ★ 特別養護老人ホーム (90名定員)
- ★ ショートステイ (10名定員)
- ★ デイサービス (29名定員)
- ★ ケアハウス (30名定員)
- ★ グループホーム (18名定員)
- ★ 居宅支援センター

令和6年11月15日発行

社会福祉法人 あまのほ **楽々むら**

(法人本部)

TEL.0796-32-0161 FAX.0796-32-0171

ホームページ/ www.amanoho.com

メールアドレス/ rakurakumura@amanoho.com

発行責任者 佐藤 昌夫

第18回 楽々むら祭り

- 11:00-
 - 楽々むら作品展【八角堂】
 - 楽々屋台・家族会バザー【玄園前広場】
 - ゲームコーナー【特養棟ホール】
- 12:00-
 - 楽々ちんどんパレード【玄園前広場ほか】
 - 楽々神輿行進【玄園前広場ほか】
- 13:00-
 - 屋外ステージ
 - ・オープニングセレモニー (楽々むらコーラスクラブ)
- 開会式
 - ・和太鼓 (こうのとり太鼓)
 - ・バンド演奏 (なまおと)
 - ・フラダンス (マカニ)
 - ・ダンス (楽々AKB48祭り実行委員会)
 - ・オンセンジャーショー (オンセンジャー)
 - ・総踊り (全員)
- 14:30-
 - 閉会式

楽々むら祭り

令和6年10月5日 (土)

こうのとり太鼓
心に響く太鼓の音



こうのとり太鼓の迫力ある演奏♪

フラダンス (マカニ)
今年もハワイの風を感じました



城崎オンセンジャーと撮影タイム





専門職大学（なまおと）
若さ溢れる演奏♪

職員による
「よっちゃれ」
「買物ブギ」



楽々神輿を
新調しました！
ワッショイ！
ワッショイ！

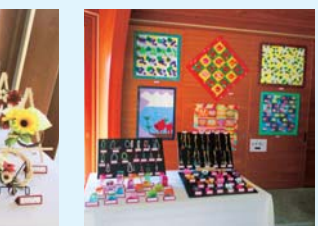


佐藤施設長のあいさつ

ようこそ
楽々むら
作品展
10/5~10/25
9:00~17:00



今年も力作揃い！



医療だより

ながら運動「デュアルタスク」知っていますか

一度に2つ以上の事を同時に行うことをデュアルタスク、または「ながら作業」とも言います。例えばテレビを見ながら料理を作る、電話をしながらメモを取る、歩きながら話をする、歌を歌いながら洗濯物を畳、などです。

デュアルタスクが出来なくなると (2つ以上の事が同時にできない)

- ◆ テレビに集中して鍋を焦がしてしまう
- ◆ 調理の手順が分からなくなり、1品ずつ作るようになり、時間がかかる
- ◆ 相手と話すごとに夢中になってメモが取れなかった
- ◆ メモを取ることに一生懸命になり電話の相手を待たせてしまう
- ◆ 歩くことに集中して話を聞いていない
- ◆ 話に夢中になって転んでしまう
- ◆ 歩いている人にぶつかってしまった
- ◆ 歌詞があいまい、適当に歌ってしまう
- ◆ 洗濯物を畳む手が止まってしまった



デュアルタスクの効果

デュアルタスクを行うと、なぜ認知症の予防につながるのでしょうか。運動をすることは、脳の身体を動かす部分を活性化させます。それに加えて課題を達成させるために考える事は、思考を動かし脳の前頭葉の部分を活性化させます。このようにデュアルタスクを行う事は脳の様々な部分を活性化させて認知能力を向上させると言われてます。

デュアルタスクの具体例

- * 足踏みしながら
 - ① 歌を歌う ② 拍子に合わせて手を叩く
 - ③ クイズに答える (魚の名前・駅の名前・都道府県名)
- * テレビゲーム
- * 囲碁・将棋
- * 脳トレ：特定のトレーニングだけを繰り返すのではなく幅広い分野のものを実践すると効果的
 - ① 文字を書く ② 計算問題と解く ③ 折り紙・塗り絵

ランチョンマツト

厳しい夏の暑さは終わったはずなのに、体がだるい、食欲が出ない、疲れがなかなか取れないといった不調はありませんか？もしかすると「秋バテ」かも！秋バテは季節の変わり目による体調の乱れの事で、夏から秋への移行期に寒暖差による冷えや自律神経の乱れ、夏の間蓄積した疲れが要因となります。食生活を見直して、これからの時期を元気に過ごしましょう。

★疲労回復栄養ビタミンB1をチャージ★

特に摂取を勧めたいのが、疲労回復を助けるビタミンB1が豊富な食材です。玄米や大豆食品、うなぎ・豚肉・レバー等に多く含まれています。水に溶けやすい特性を持っているので、汁物料理に加えることで余すことなく摂取できますよ。

★体を温める食材を取り入れる★

生姜やニラ・ネギ類などの香味野菜をはじめ、根菜類の人参やごぼうといった体を温める作用のある食材を食べることで、自律神経のバランスが整い、疲労感や食欲不振といった秋バテ特有の不調を改善しやすいです。



豚肉も香味野菜も根菜類も入るので、最強の一品ですよ。

秋バテ対策おすすめレシピ『豚汁』

<材料 2人前>

- 豚肉うすぎり 80g
- ごぼう 1/4本
- 大根 5cm
- 人参 1/3本
- 長ねぎ 5cm
- 生姜 2かけ
- ごま油 大さじ1
- 味噌
- 顆粒だし
- 水

<作り方>

- ① 生姜は洗って千切り、豚肉と大根と人参は食べやすい大きさに切る。長ねぎは薄切りに、ごぼうはささがきにして水に10分程度さらす。
- ② 鍋にごま油をひき豚肉を炒める。肉に火が通ったら大根・人参・生姜・水気を切ったごぼうも加えて、中火でさつと炒める。
- ③ 水と顆粒だしを入れて、アクを取り除きながら野菜が軟らかくなるまで煮込み、長ねぎも加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 火を止めて味噌を入れたら完成♪



お知らせ

職員さん募集!

生きがいづくりと地域福祉の振興にあなたの力を活かしてみませんか?

施設見学
大歓迎!



連絡・お問い合わせは
楽々むら
0796-32-0161
まで

ご寄付をちょうだいいたしました。
(令和6年6月～令和6年10月まで)

大井 美行様
芹澤 正志様

ありがとう
ございました!

編集後記

長い夏も終わり、秋が深まるこの季節、体調管理がとても難しい毎日ですが、皆様におかれまして、いかがお過ごしでしょうか。

平素は「楽々むら」に対し、温かいご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、今回は10月5日に行われた「楽々むら」祭りを中心に、ご様子をお知らせいたします。