

# わくわくの里だより

## 2018年12月号

小規模多機能型居宅介護  
 わくわくの里  
 瀬谷区橋戸 3-69-2  
 045-300-0606  
 発行責任者 飯塚陵子

さざんか  
**山茶花の 咲きてことしも 師走かな 久保田万太郎**

西福寺の冬桜が満開を迎えています。今年の紅葉もピークが過ぎ、ひんやりとした冬の空気になりましたね。地域の皆さまに支えられて、無事に年越しが出来そうです。今年も一年、ありがとうございました。来年はさらにパワーアップをしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。



11月の壁面「菊ともみじ」

**お寿司を食べに行きました!**



11月12、13日に外食レクリエーションでスシローへ行きました。みなさん、お好みのお寿司を選んで召し上がりました♪



美味しいね～



これ食べよう



**おめでとうございます!**



11月のお誕生会♪

### スタッフ募集!!

- ・日勤、夜勤職員
- ・食事担当等

※詳細についてはお問い合わせください  
 Tel.300-0606 担当 飯塚

～わくわくの里感謝会～  
**♪クリスマスミニコンサート♪**  
 12月22日(土)14:00～15:30  
 ・山田聡子さんによる歌とピアノ♪  
 ・6種類の手作りスイーツ  
 地域の皆さまと一緒に素敵な時間を過ごしませんか?お待ちしています! **無料です!!**

### お誘い

どなたでもご参加いただけます!

### ～墨笑会～

12月17日(月)  
 10:30～11:30

### 地域交流会 ～歌声喫茶～

12月11日(火)  
 14:00～15:00

### 《認知症を知ろう⑨》

わくわくの里 看護師から

脳トレといった脳を刺激するレクリエーションは、高齢者の認知症の予防や進行を抑える効果が期待できます。実際、脳トレはどんなものがあるのか、また脳トレを効果的に活用するポイントをお伝えします。



#### 〈脳トレってどんなものがあるの?〉

しりとり・なぞなぞ・回想・じゃんけん・ことわざクイズ・計算・連想ゲーム・ひらがなクロスワード・パズル・オセロ・ぬりえ・歌・輪投げ・体操・料理など

#### 〈脳トレの効果的な活用ポイント〉

- ① 1日5分でも良いので、継続して毎日やるのが何より大切です。そうすることで初めは出来なくても、だんだん脳が活性化され、解けるようになっていきます。
- ② 「やってみよう!」「楽しい!」と思える事が大切です。しなければならない、というストレスを感じながらやると逆効果になります。
- ③ できることや正解することが目的にならないように注意しましょう。
- ④ どんなものでも、簡単な問題から始めるのが基本です。そうすることで自信が付き、頭がほぐれ、頭を使うことに慣れていきます。



#### 〈やってみよう!クイズで脳トレ!!〉

1、口に入る文字は何でしょう?

- ① しょ口がっこ口
- ② 口よ口みひでよし

2、1～9のうち足りない数字はどれ?

6 7 9 5 2 8  
 1 4

答え 1. ①う ②と 2. 3