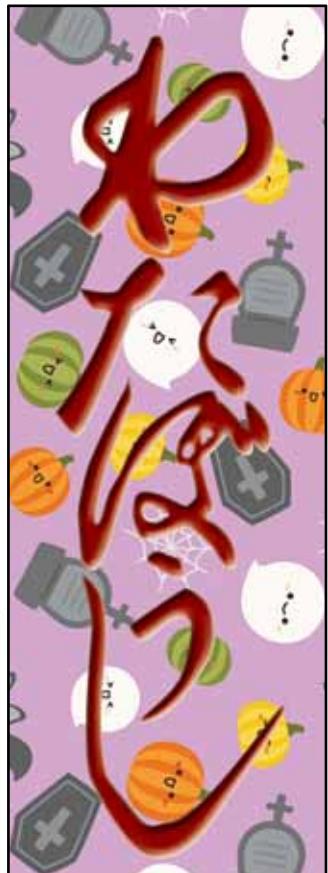




ももいし祭り

9月16～18日に行われた、4年ぶりの百石祭りの開催は、久しぶりに町に賑わいが戻りました。奥入瀬会からも、スタッフが仮装で出場！利用者様や入居者様も外で観戦することができました。



8月2日、社会福祉協議会主催児童・生徒夏ぼらんていあ体験学習がありました。学校児童が参加。4つの施設に分かれ、施設の仕事を一緒に体験しました。



第213号

令和5年10月5日

〒039-2233

上北郡おいらせ町沼端370-1
特別養護老人ホーム 百石荘



- ①サービスの質の向上を実践している
- ②職場を積極的に育成している
- ③働きやすい職場環境づくりを推進している
- ④地域と交流し、法令を守っている

10～11月行事予定

- | | |
|-----|----------|
| 10月 | ・百石幼稚園慰問 |
| 11月 | ・各施設避難訓練 |



一部解除 面会について

各施設、しばらくの間制限しておりました面会につきまして、一部解除いたします。県外への往来、県外の方との接触があった場合も抗原検査実施は解除させていただきますが、風邪症状のある方は引き続き控えさせていただきます。なお、面会希望の際は、他の御家族様との時間の兼ね合いもございますので、**予めお電話にてご予約**いただきますようお願い申し上げます。

ビデオも出来ます！
なお、ラインアプリによる御利用者様の画像・近況報告、ビデオ通話は引き続きご利用いただけます。専用のQRコードを読み取り登録が必要となりますので、御利用されている各施設にお問い合わせください。



9月14日、阿光坊の郷では敬老会を行いました。久しぶりに行う大きな行事に、皆様身なりを整え、おしゃれをしての参加。4年ぶりに百石幼稚園の子供達が、祝福に来園してくださいり、入居者様も大喜びでした。スタッフによるマツケンサンバは大盛況で、アンコールが出る程。皆様の健康をお祈りし、今年の敬老会は幕を閉じました。



デイサービス阿光坊の郷では、4年ぶりの開催となる、百石まつりと下田まつりへ出掛けできました。出発前から、昔を思い出しワクワクしており、胸が高鳴りました。虎舞や流し踊り、豪華な山車の行列に、皆様の目がキラキラと輝いておりました。天気も良くて、最高のお祭りでした。



百石荘では、4年ぶりの百石祭りに出場するスタッフの仮装チームと、虎舞が来園してくださいました。久しぶりの虎舞には皆様、感激されておりました。

9月24日には、敬老会も開催しました。祝い年の方に記念品が手渡されると、皆様からの拍手に笑顔が見られました。記念品を片手に写真撮影を行いました。

御家族様からお祝いのお手紙を頂きました



認知症一日×毛

No.3

～運動が認知症予防に役立つのはなぜ？～

近年、適度な運動は体と脳神経の機能を改善し、認知症予防に役立つことがわかつてきました。運動をすると、脳の神経を成長させるタンパク質が海馬（記憶を司る部分）で多く分泌され、海馬の機能維持や肥大に効果をもたらすからだと考えられています。体を動かすと、脳から出た指令を神経が介して筋肉が動き、同時に筋肉から出た信号が脳に伝わって脳を活性化する～つまり脳と筋肉は、相互に刺激し合う重要な関係性なのです。また、脳が正しく働くためには、絶えず十分な血液が流れている必要がありますが、この血流を改善するためにも、運動をして体を動かすことが効果的だと考えられています。

～認知症を予防するにはどれくらいの運動が必要？～

認知症予防に適した運動は、散歩やウォーキングなどの有酸素運動です。有酸素運動は全身の血流を改善し、脳の細胞を活性化する効果が期待できます。歩く強度は「息がほとんど弾まない程度」で、まずは週に3回以上、1日30分以上歩くことから始めてみましょう。できたら1日1回以上の実践が望ましいですが、大切なのは運動の習慣を継続することです。「無理なく継続できる運動習慣」を身につけましょう。

