

少しずつ寒い季節へとなってきましたが、毎年冬になると冷え性に悩まされる方も多いと思います。体温が1度下がると免疫力は30%も下がり、病気にかかりやすくなります。また、体温の低い方は代謝も悪いのでダイエットしようと思ってもなかなか痩せることができず、逆に太りやすくなってしまいます。

そこで、この冬は体を温める食べ物を積極的に摂ることで冷え性改善、免疫力UPを図ってみたいはいかがでしょうか？

	野菜	果物
体を温める食品	・冬が旬の野菜 ・地面の下にできる野菜 例) 生姜、南瓜、根菜類	・寒い地方でとれる果物 例) リンゴ、ブドウ…
体を冷やす食品	・夏が旬の野菜 ・地面の上でできる野菜 ・淡色の野菜 例) 胡瓜、茄子、葉物類	・暖かい地方でとれる果物 例) パナナ、スイカ…

あったか鶏団子スープ

材料(2人分)  
鶏ミンチ…100g  
蓮根…30g  
長ネギ…10g

★生姜…1/2片  
★塩…少々  
★胡椒…少々  
★酒…小1  
★片栗粉…小1

ごぼう…20g  
大根…40g  
人参…20g  
鶏ガラだし…大1  
塩…適量  
水…500cc

- 蓮根、長ネギをみじん切りにして、★の調味料と鶏ミンチを混ぜて肉団子を作る。(蓮根を入れることで普段と違った食感を楽しめます)
- ゴボウはささがき、大根、人参はいちょう切りにする。生姜は千切りにして水にさらす。
- 鍋に水と鶏ガラだしをいれて野菜を煮る。
- 野菜が煮えたら肉団子をいれて塩などで味を整える。
- 一煮たちして、火が通ったら器に盛り、上からネギや千切り生姜をちらして出来上がり。



明星苑コスモス ZOOM UP

11月より、当苑にて「認知症短期集中リハビリテーション」を実施します!!  
運動や計算、パズルなどで脳の活性化を促しましょう。

計算すごい。花丸ですよ!

厚生労働省の発表によると、認知症と診断された高齢者(65歳以上)の方々は、全国推定462万人と言われており、今後も増加傾向になるとされています。

認知症の予防には、

- ・運動では、歩くことや有酸素運動。
- ・脳トレでは、ゲーム、パズルや計算問題。

が高い効果を持つことが研究成果として発表されています。

そこで、当苑では11月より認知症短期集中リハビリテーションを実施します。運動や計算、パズルなどを行うことによって脳の活性化を促し、その人らしい生活が送れるようにお手伝いさせていただきます。入所者の皆さん、一緒に頑張りましょう。



入所、通所の皆さんの「笑顔」、撮りました! 毎日、たくさん、笑いましょうね

誕生会  
おいくつですか?の質問に…

日頃は頑張ってリハビリしているけど、今日は、すこ〜だけお澄まして…。ハイ!!ポーズ!!「おいくつですか?」の質問に、ホホを染めて「内緒くさい!!」



運動会  
さて、この借り物は何の衣装?

借り物競争の袋を開けると〜。なんとビックリ! くまもん! 通所ナンバーワンの可愛い美女と野獣になっちゃった!! はい。チーズ! かぶり物をしていても、どこか可愛い…。似合つるとはい!!



コスモス見学 グループでお出かけしました



コスモスを車中より見ながら、会話はずみ、ドライブ大好き。今日は、仲良しグループだけで、普段言えない事まで飛び出して、ウフフ…。楽しいドライブ。ラッキーデー!!



市内の「くるめウス」まで、コスモス見学に行きました。お天気も良く、皆さん「きれい」、「きれい」と感激された様子。コスモ스에包まれて、楽しい一日を過ごしました。

# コスモス



こんにちは。訪問介護事業所「コスモス」です。

利用者様のご自宅にホームヘルパーが訪問し、介護サービスを行っています。掃除、洗濯、調理、入浴介助、食事介助など、ご自宅での暮らしをサポートいたします。



「これも切る?」  
「ポテトサラダに  
使いましょう」

黒岩 るい子さん(80歳)



週1回の調理と週2回の掃除サービスをご利用されています。料理上手だった黒岩さんは、しばらく包丁などを使っていませんでした。ヘルパーが声掛けをすると、手際よくじゃがいもの皮むきなどをされるようになりました。「お皿はどれにしましょうか?」「これに!」とにっこり。冷蔵庫にある食材で1時間。焼きサバ、肉じゃが、ポテトサラダの3品ができました。



「今日は何を作る?」  
「サンマを煮ましょう」

山口 勉さん(69歳)



週1回、買い物代行と調理のサービスをご利用されています。「ただいま」とヘルパーが買い物から戻ると、「お帰り」と山口さん。「お米も買ってきてもらった。良かった」「豚肉も使って作りますからね」「砂糖はここにあるよ」「山口さん。これは冷凍に入れてください」しばらくするとおいしそうなおい。「助かる」と、山口さんは嬉しそうです。

安心して住み慣れたご自宅で過ごせるよう、  
笑顔忘れず、ヘルパー全員で心温まる  
サービスを提供してまいります。

訪問介護事業所「コスモス」 サービス提供責任者  
豊福 裕美



10年以上の経験豊富なヘルパーです。

訪問介護事業所「コスモス」は、『ヘルパー一人一人が元気で、常にご利用者様と笑顔で接する』をモットーに活動しています。ヘルパー一同、常に研鑽に努め、介護の研修等を受講したり、定期的な会議の場で各々のケースを新旧のヘルパーで意見交換をしたりと、職場の雰囲気も和気あいあいとした中、情報共有のための交流の場にもなっております。

当事業所のサービスは、日常生活での在宅支援で、掃除・調理・洗濯等での生活援助と、入浴・排泄・食事介助等での身体介護をしております。ご利用者の皆様も、少しでも長く安心して住み慣れたご自宅で過ごせるようヘルパー全員で笑顔忘れず心温まるサービスを行っていきたく思います。これからも、当事業所を宜しくお願ひいたします。

お気軽にご相談ください ☎0942-21-0163(直通)

## ツジ胃腸内科医院 医療機器紹介シリーズ／第1回

当院は、各種診断にとっても有効な、MRI・CT等の高度医療機器を揃え、総合的で正確な診断治療に努めています。  
機器について正しい情報をお伝えし、より良い検査を受けていただきたいと思います。今回より、シリーズで医療機器について紹介をいたします。

医療機器について、お気軽にお尋ねください。  
☎0942-21-1582



### MRI検査のQ & A

#### Q MRIは、どんな検査ですか？

**A** 強力な磁場と高周波を組み合わせて撮影する検査で、「磁気共鳴画像撮影」とも呼ばれます。縦、横、斜めと角度を変えて体の断層像を鮮明に撮影できます。また、X線を使わないために、放射線による被曝の心配がないことが、大きな特徴です。この機器は開放型ですので、閉所恐怖症の方も安心して受けられます。

#### Q MRI検査のメリットは何ですか？

**A** CT検査では骨の影響でなかなか写せない小さな脳梗塞や脳幹部の病変、腰椎椎間板ヘルニアや靭帯損傷など骨以外の運動器の異常を見つけることができます。前立腺や子宮、卵巣などの下腹部の検査にも有効とされています。

### REPORT

#### 8月、明星苑コスモスにて、夏祭りを開催しました。利用者のご家族、施設近隣の方々、約200名が来場されました。

今年はツジ胃腸内科医院の職員も初参加し、出店の販売などを法人全体で頑張りました。演芸ボランティアの皆さんは、日向ひよつとこ踊り久留米愛好会やゆうゆう会、花の警友会。初参加で、会場を大いに盛り上げていただきました。

事業所による演芸も披露。当苑やグループホームこすもす、グループホームこすもすII、ケアハウスコスモス21はそれぞれ練習を重ねてきました。利用者の皆さんは音楽に合わせて歌をうたったり、大きく手を動かしたりして楽しそうな表情。最後は、入所者・職員・お客さん・ボランティアさんの全員でソーラン節を踊って締めくくりました。



明星苑コスモスは、浴衣姿の女性職員が歌と踊りに分かれて、民謡を披露。



日向ひよつとこ踊り



ゆうゆう会・和太鼓演奏



花の警友会・マジックショー

## SPECIAL TALK 百歳万歳！！

健康の秘訣は、「動くこと、笑顔でいること」。  
好きな手毬作りを楽しんでいます。

草野 シカヨさん

101歳 大正3年生まれ  
訪問介護事業所「コスモス」利用者



お部屋には色鮮やかな手毬がたくさん。一針一針、丁寧に刺繍をされています。

草野さんは、週1回の買物代行と掃除のサービスを利用されています。昭和13年、24才から看護師として働き、88歳まで看護師長として大病院に勤めた「キャリア・ウーマン」。101歳、今も澁刺とした女性です。「仕事を続けてこられたのは、仲良くする、カゲ口を言わない、聞かない、いつも笑顔でいることを心がけてきたから」ときっぱり。現在も料理の下ごしらえの間に休憩をしながら自炊をされ、お肉も魚も好き嫌いなく食べておられるとのこと。

日中の楽しみは、手毬づくり。長時間同じ姿勢をしてはいけなと、1時間に1回休憩を入れて、室内を歩いておられます。

「手毬作りは手のリハビリに良いです。身体は動かさないといけません。そうしないと、私は身体がムズムズします。買い物は重い物運びますので、ヘルパーの皆さんに助けてもらっています」



アルバムには、看護師のお写真。とても素敵でした。

### PHOTO SKETCH ◆ 夏・秋編

#### グループホームこすもす

秋のお散歩で彼岸花、見つけた！



和むことができました。

9月中旬、秋晴れの中、桃太郎川沿いに地域の方が植えた真っ赤な彼岸花が一面に咲いていました。毎日の散歩コースで

#### グループホームこすもすII

誕生会 自分で選んだ色のドレスを着てお祝いしました。



8月の誕生者が登場すると、「ワー」と歓声が上がりました。家族の方も「こんな母を見るなんて…」と嬉しそう。スタッフの手作りケーキのろうそくを消して、他の入居者さんが歌をうたったり踊ったり、メッセージを伝えました。

運動会のパン食い競争！頑張りました。



10月23日、パン食い競争では「早く食べた〜い」と意気揚々。挑戦者全員の方が心地良い汗を流し、爽やかな笑顔でおやつにアンパンを食べ満足気でした。

#### ケアハウスコスモス21

北野町のコスモスを見学に行きました。楽しかったドライブツアー。皆さんの顔が輝いて見えました。

10月、北野町のコスモスパークで昼食、そのお弁当がおいしかったこと！皆さんの笑顔がとても印象的でした。あちこちにコスモスの花。カメラを持参された方は撮影され、満足そうでした。千年乃松酒造さんに立ち寄らせていただき、7代目という田中社長から試飲を勧められましたが、甘酒をいただき、帰路へ。「楽しかった〜」という声が多くの方から聞かれました。



賑やかなJA祭り。楽しかったですね。



10月24日、大勢の方が集まり和太鼓の演奏や餅まき、ひよつとこ踊り等を楽しみました。あたたか〜いホクホクの焼き芋が美味しかったですよ。着ぐるみと一緒にハイポーズ。