

祝！敬老会！！

9月14日土曜日 ゆりの里の敬老会が開催されました。3人目(100歳・101歳・101歳)の100歳を超えられた利用者様を中心にご家族様も多数ご参加いただき、お祝いムード一色の会となりました。社長・専務の祝舞、宮崎・鹿児島合同のエイサー隊による演舞、職員による出し物など盛りだくさん。お昼の祝い膳も好評で皆様笑顔で食べておられました。

ゆりの里の合言葉「100歳万歳！」を利用者様、ご家族様とともに職員一同感じることができとても喜ばしい一日となりました。



今年百歳を迎えられた方の記念品贈呈式！！



エイサー隊のなかには獅子舞の姿も！良いことが起こりますように！



ゆりの里だより

第53号

平成25年10月

小規模多機能の家
グループホーム
高齢者専用住宅
老所きずなの里
訪問介護 ゆりの里
佐土原町下田島
19658-1
TEL0985-72-0680
URL<http://care-net.biz/45/yurinosato/>

(宮崎市ゆりの里で検索可)

優しい時間(とき)の流れる、絆固い極楽の園
人情・心通わす第二の家
ゆりの里

認知症シリーズ第30回

～脳を守る10の方法～

1. 頭が第一 健康は脳からです。最も大切な体の一部である脳を大切にしよう。
2. 脳の健康は心臓から 心臓によいことは脳にもよい。心臓病、高血圧、糖尿病、脳卒中にならないためにできることを毎日続けよう。これらの病気があるとアルツハイマー病になりやすい。
3. 身体の値のチェックを 体重、血圧、コレステロール、血糖を望ましい値に保とう。
4. 脳に栄養を 脂肪が少なく抗酸化物（ビタミンEなど）の多い食品を摂ろう
5. 体を動かす 身体の運動は血液の流れをよくし、脳細胞を刺激することになります。1日30分歩くなど心と体を生き生きさせるためにできることをしよう。
6. 心のジョギングを いろいろなことに関心をもって脳を生き生きさせると、脳細胞とその繋がりや余裕が生まれます。読む、書く、ゲームをする、新しい事を学んでみよう。
7. 他の人とのつながりを 体と心と社会の3つの要素を組み合わせた余暇活動は、認知症を防ぐ最もよい方法かもしれません。人と付き合い、会話を交わし、ボランティアをし、クラブに加わり、学習してみよう。
8. 頭のけがをしない 頭のけがをしないように注意しよう。車に乗る時はシートベルトを、自転車に乗る時はヘルメットを、家の中で転倒しないように整理整頓しよう。
9. 健康な習慣を 不健康な習慣を避け、煙草を止め、飲みすぎないようにしよう。
10. 前向きに考え、今日から始めよう 明日のあなたを守るために、今日からできることをしよう。

(出典：アメリカ・アルツハイマー病協会)

◎お知らせとお礼◎

- *ご家族さまはじめ地域の方々の手作りの野菜、古紙、古布等あらゆる温かいお心遣いに心から厚くお礼申し上げます。
- *ゆりの里ではノーマライゼーションを運営方針にかかげ、人が人として生きる日々の生活を大事にする中、身の安全、ゆりの里の利用者様であることの証として、利用者様は腕にプレスレットを装着されています。もしも何らかの事態の折には地域の皆様方のご協力を賜りますようお願い申し上げます。
- *施設のご見学・ご利用に対しての質問等、お気軽にお電話・ご来所下さい。

ただ今登録に空きがございます。

お気軽にご相談下さい

TEL:72-0680



作成者

宅老所きずなの園：武田