

アンリ★ライフ

発行：株式会社ケアネット徳洲会 〒274-0815 千葉県船橋市西習志野2-24-8 TEL：047-469-4110 FAX：047-467-2377

特集／アンリのいろいろな行事

頑張っています、機能訓練

ドリームプランを実施しました！

アンリ茅ヶ崎 施設長／中澤 照子

アンリ茅ヶ崎スタッフ紹介



アンリ茅ヶ崎 スタッフ紹介

私たち新人です。よろしくお願ひします。

山元 敏晴



献身的に親身になってお世話をしている職員達に嬉しい驚きを感じ、ご入居者様の皆様が楽しく幸せな日々を過ごせるように、私も裏から支えたいと思います。

越智 司



入社して早2ヶ月が過ぎました。ご入居の皆様の笑顔を見ることで私自信が笑顔を頂いています。今後も皆様の笑顔を見て行けるように一生懸命努力して行きたいと思います。

金丸佳保里



7月よりお世話になっています。早く皆様に覚えて頂いて、ご入居の皆様が気持ちよく過ごせます様、努力させて頂きます。

これからもよろしくお願ひします。

井手 美紀



フィットネスルームでの体操やプールを通じて逆にパワーをいただいている。ご入居者様のたくさんの笑顔に感謝です。

山下由喜子



生まれも育ちも茅ヶ崎市東海岸。ご近所パワーで頑張ります。

勝俣 良子



ご入居者様が気持ち良く過ごせるよう頑張ります。

豆知識 「認知症」②～認知症予防～

■認知症予防の考え方

高齢になると誰でも認知症になるわけではありません。最近の研究から、どんな生活をしていると認知症になりにくいかということがわかつてきました。認知症になりにくい生活習慣を身に付け、長く続けていくことで、認知症にならずにすんだり、認知症になる時期を遅らせたりすることができる可能性があると考えられます。



■認知症になりにくい生活習慣

認知症の原因の約6割を占めるアルツハイマー型認知症の発症に、環境の影響が大きく関与していると考えられています。

アルツハイマー型認知症になりにくい生活習慣

- ①食習慣／野菜・果物（ビタミンC,E,βカロチン）をよく食べる
魚（DHA,EPA）をよく食べる
赤ワイン（ポリフェノール）を飲む
- ②運動習慣／週3回以上の有酸素運動をする
- ③対人接觸／人とよくおつきあいをする
- ④知的行動習慣／文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行くなど

左記の生活習慣のうち、
①食習慣と、②運動習慣で
脳の生理状態を良好に保ち、
③対人接觸、④知的行動習
慣で認知機能を重点的に
使って、機能の改善や維持
を図ります。

—アンリ茅ヶ崎—
TEL 0467-84-6684



交通アクセス
■電車・徒歩／JR 東海道本線「茅ヶ崎駅」徒歩 11 分
■クルマ／国道 1 号線より…「本村」交差点より 600 m ほど南進。(途中、JR 東海道本線路下、および「幸町」交差点を通過)。道路沿い西側。

国道 134 線より…「第一中入り口」交差点より 1.4 km 余り北進(途中「東海岸北五」交差点、および「東海岸北三」交差点を通過)。道路沿い西側。



男性も参加



プリンアラモード



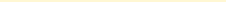
白玉だんご



さすが主婦！手際が良い



白玉だんご



美味しいお寿司を食べました。



里山公園のこいのぼり



お茶会



歯磨き教室



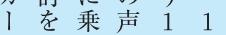
ササンピーチcafe



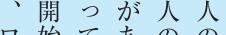
歯磨き講習会



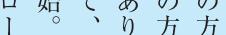
お蕎麦ツアー



「フルーチェフルーツ」



などなど



お料理教室

「夏本番」となり暑い日が続いています。ご入居者様も増え、毎日色々な事に取組んでいます。色々な行事はその事を上手にやることが目的ではなく、その事に参加する過程で適度な運動（筋力低下予防）、仲間との会話（社会性の維持）、楽しみ（生きがい）により精神的・身体的機能に働きかけることが大切です。

こんな事してます。 アソリのいろいろな行事

5月から月1つのお題でお料理教室を開始しました。最初は手始めにおやつを兼ねて「クレープ作り」6月には「白玉だんご」7月には「スイートポテト」と行っています。

見られます。又、シェフの手解きもあり、できれば上々です。又、別日の日にはやわらかい物をたべている方を中心に行なっています。

「プリンアラモード」や「フルーチェフルーツ」などを作って頂き、楽しんでいます。

最初は遠慮がちにされてしまましたが、しだいに立ち上がりイキイキとした表情で作業される様子もさすが、皆様「主婦！」と笑っています。

毎週火曜日に行っています。園芸クラブは6月より開始し、毎週火曜日に行っています。園芸クラブをやりたい方をご入居者様より募集中です。すると6名の方から手が挙がり、開始。まずはミニトマトと朝顔の苗を植え、ひまわりと綿の花、ゴーヤの種を蒔きました。みんな、ご自宅でも園芸を楽しめていた方ばかりで、手馴れた様子で、「こうした方がいいわよ！」とスタッフの方が教わることが多くあります。トマトはもう赤くなり、数個を皆で賞味しました。ラディッシュは種まきから3週間で収穫し、アソリの夕食に色を添えました。最近はハーブを植え、毎日、交代で水やりをして楽しめています。茅ヶ崎の潮風に負けないよう、ゴーヤと朝顔は一生懸命に支柱にからまっています。アソリ茅ヶ崎に来られた時は玄関の横を見て下さい。

今日はその一部を御紹介していきます。

七夕かざり

6月の某日、七夕に向けてお飾り作りを行いました。女性入居者様数名が輪飾りで力を合せてならすと、とても素敵なものになりました。短冊はご入居者全員に記入して頂きました。

お食事ツアーナどなど

月1回の外食ツアーを実施しています。5月にはサンビーチの前にあるザザインピーチcafeでもティータイム。6月にはお取り寄せランチで「お寿司」7月には近隣の「蕎麦屋 八十八」へお食事にいきました。それ以外にも、天気の良い日は玄関でお茶を飲みながら読み聞かせ会や茶道の先生をお迎えしお茶会、歯磨き教室等も行いました。

「美味しいものが食べたい！」の声で行つてきました。逗子にある「日影茶屋」と江ノ島水族館への外出。水族館の大きな水槽には色々な魚が泳いでおり、目で追うの音を良く聴きながら鳴らしています。

車椅子で楽しもう！」と江ノ島水族館への外出。水族館の大好きな水槽には色々な魚が泳いでおり、目で追うの音を良く聴きながら鳴らしています。

春から秋に向けて何組かのプランを実施しました。

日影茶屋＆しおさい公園

「美味しいものが食べたい！」の声で行つてきました。逗子にある「日影茶屋」と江ノ島水族館への外出。水族館の大好きな水槽には色々な魚が泳いでおり、目で追うの音を良く聴きながら鳴らしています。

車椅子で楽しもう！」と江ノ島水族館への外出。水族館の大好きな水槽には色々な魚が泳いでおり、目で追うの音を良く聴きながら鳴らしています。

車椅子で楽しもう！」と江ノ島水族館への外出。水族館の大好きな水槽には色々な魚が泳いでおり、目で追うの音を良く聴きながら鳴らしています。

春から秋に向けて何組かのプランを実施しました。

電車に乗って、箱根に行こうツアー

1人の方から「電車に乗りたい」もう1人の方から「箱根に行きたい」との声があり、この二つを合わせ「電車に乗って、箱根に行こうツアー」の検討を開始。箱根登山鉄道からケーブルカー、ロープウェイに乗り到着したのは「大涌谷」ここまでではスタッフが提案。ここからは1週間程前に参加者の皆様でどこに行きたいかを話し合っていました。数日前に「山のホテルのつつじが満開」という新聞記事

に目を引かれ、「山のホテル」に決定。歩いて、満開のつつじを楽しむことができました。途中、風の強い事もありませんでしたが、皆さん充実感と自信に溢れました。

歩いて、満開のつつじを楽しむことができました。途中、風の強い事もありませんでしたが、皆さん充実感と自信に溢れました。

春から秋に向けて何組かのプランを実施しました。

江ノ島水族館へ行きました。

「車椅子で楽しもう！」と江ノ島水族館への外出。水族館の大好きな水槽には色々な魚が泳いでおり、目で追うの音を良く聴きながら鳴らしています。

車椅子で楽しもう！」と江ノ島水族館への外出。水族館の大好きな水槽には色々な魚が泳いでおり、目で追うの音を良く聴きながら鳴らしています。

車椅子で楽しもう！」と江ノ島水族館への外出。水族館の大好きな水槽には色々な魚が泳いでおり、目で追うの音を良く聴きながら鳴らしています。

春から秋に向けて何組かのプランを実施しました。

ドリームプラン

「車椅子で楽しもう！」と江ノ島水族館への外出。水族館の大好きな水槽には色々な魚が泳いでおり、目で追うの音を良く聴きながら鳴らしています。

車椅子で楽しもう！」と江ノ島水族館への外出。水族館の大好きな水槽には色々な魚が泳いでおり、目で追うの音を良く聴きながら鳴らしています。

車椅子で楽しもう！」と江ノ島水族館への外出。水族館の大好きな水槽には色々な魚が泳いでおり、目で追うの音を良く聴きながら鳴らしています。

春から秋に向けて何組かのプランを実施しました。

園芸クラブ

園芸クラブは6月より開始し、毎週火曜日に行っています。園芸クラブをやりたい方をご入居者様より募集中です。すると6名の方から手が挙がり、開始。まずはミニトマトと朝顔の苗を植え、ひまわりと綿の花、ゴーヤの種を蒔きました。みんな、ご自宅でも園芸を楽しめていた方ばかりで、手馴れた様子で、「こうした方がいいわよ！」とスタッフの方が教わることが多くあります。トマトはもう赤くなり、数個を皆で賞味しました。ラディッシュは種まきから3週間で収穫し、アソリの夕食に色を添えました。最近はハーブを植え、毎日、交代で水やりをして楽しめています。茅ヶ崎の潮風に負けないよう、ゴーヤと朝顔は一生懸命に支柱にからまっています。アソリ茅ヶ崎に来られた時は玄関の横を見て下さい。

園芸クラブは6月より開始し、毎週火曜日に行っています。園芸クラブをやりたい方をご入居者様より募集中です。