わたぼうしだより

わたぼうし
広報誌 第 233 号
2026 年 1 月号
発行責任者 岡野 公代

新たな１年のスタートです！今年もよろしくお願いします
寒くなり感染症も流行しますので体調管理をしっかり行ないましょう。

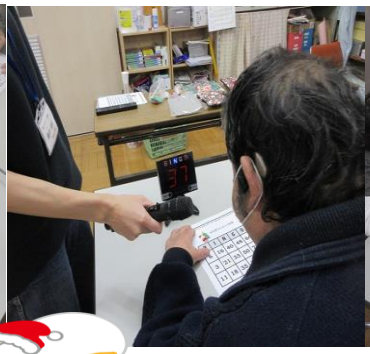
★お知らせ★

２月 11 日（水）・23 日(月)はお休みです。

♪ビンゴ大会♪

綺麗なイルミネーションの飾り付けしている場所もあり、もうすぐクリスマス！と言うことで、12 月のレクリエーションはビンゴ大会を開催しました。参加した方の上位者には景品を用意し、いざビンゴ大会スタート！デジタルのビンゴの機械の音が鳴り始めると、フロア内は静かに！皆さん耳を澄ませ、司会者の読み上げる数字を聞いて自身でマスを塗りながら「あーおしいなー！」「34か！43ならあるんじゃけど」「あった！あった！」と声が上がり、盛り上がりました。

お子さんが小さい時に自宅でプレゼントを用意してビンゴをされたという方は、昔を思い出し懐かしそうに話される方もいらっしゃり、ビンゴになった方はもちろん、ビンゴにならなかった方もそれぞれに楽しまれた様子でした。ビンゴ大会の後はおやつの時間！！おやつもくじ引きにして、みなさワクワク感を楽しんでいただきました。いつもと違うおやつも好評でした。



★☆1月の壁紙作り☆★

師走の頃、皆様どのように過ごされたでしょうか。わたぼうしに来所された際にも、新しい年を感じてもらいたいと思い、お正月らしい富士山と初日の出の壁紙を作成しました。

久々に張り紙作業で作成することにしました。赤・オレンジ・金の折り紙を細かく切り、それを貼りつけていきます。参加者の得意に合わせて、わいわいおしゃべりを楽しみながら作業を分担して作成していきました。「この辺、金色が足りんなぁ。」「オレンジ色も入れてみよう」など、考えながら貼ってくださり、新年にぴったりの、輝く日の出が出来上がりました。富士山の水色のバランスもよく、完成した作品を眺めては「綺麗じゃなぁ」「お正月らしい」と喜んでくださいました。一月の「睦月」という文字は、習字の得意な方に書いていただきました。壁紙作りを通じて、季節感や自分の得意なことを活かす機会が出来ると嬉しいです。

わたぼうし家族会だより

後悔はこれからを変える原動力

認知症と診断できるほどの認知機能が低下していないが年齢相応とも言い難い状態を「軽度認知障害（MCI）」と言います。この段階で放置しておくと認知症に移行していきますが、適切な対策取れば認知症を予防できると言われています。もしも自分や家族の認知機能の低下に気づいた時、「昔ストレスの多い生活をしていたから？」「人付き合いが苦手な性格がいけなかったのかもしれない」「親族には認知症の人はいないのに私だけ？」と“あれが発症に影響したのかもしれない”と何か特定の要因に結びつけてしまい、過去を後悔してしまうことも…。

認知機能に影響を与えることは数多くあります。これまで「脳に良い」と言われることしかしてこなかったと胸を張って言える人はそんなに多くないと思います。昔忙しすぎたと感じている人もそれだけの充実感を感じたり、人との関わりが少なかったと言う人も一人の時間を楽しんで過ごしていた過去があったりするのではないでしょうか。自分のこれまでの生き方を否定せず、「これから」の行動を考えてみると少し前向きになれるかもしれません。また、変えられること、変えられないことを見分けることも必要です。年齢や遺伝的な要因はどんなに努力をしても変える事は出来ませんが、自分の取り組みや考え方は変える事が出来ます。認知機能の低下を感じ、これまでの行いに後悔するようなことがあるならば、変えてみるのは良い事です。運動不足の解消、食生活の改善など、「脳によいこと」と少しでも始めてみましょう。

参考文献：まだ間に合う！今すぐ始める認知症予防　軽度認知障害（MCI）で食い止める本　朝田　隆　監修

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊ 利用者様の受け入れ状況 ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

月	火	水	木	金	土
△	△	△	△	△	△

◎・・・十分空きがあります
○・・・空きがあります
△・・・若干空きがあります

対象者：認知症の症状のある方（年齢は問いません）
利用日：月曜日～土曜日（日曜，祝祭日，年末年始は休み）
時間／9：30～15：30

■わたぼうしを利用していただく時には、自立支援制度が利用できます。
■わたぼうしは医療保険適応の施設なので介護保険と併用することが可能です。

わたぼうしの利用についてのご相談は随時受け付けておりますので、
まずはお気軽にお電話ください。

〒703-8520
岡山市中区浜472
認知症デイケア わたぼうし
086-272-8435

※入浴支援を実施しています。
入浴代として別途200円／1回（タオル・石鹸・シャンプー・光熱費代として）頂きます。
希望者全員のご利用をお受けすることはできませんが、ご希望の方はご相談下さい。