



わたぼうし

広報誌 第 235 号

2026 年 3 月号

発行責任者 岡野 公代

季節の変わり目です、体調管理に注意しつつ春を楽しみましょう！！

★お知らせ★

4 月は 29 日 (水) がお休みです。

5 月は 4 日・5 日・6 日がお休みです



春を楽しむ

今月のレクリエーションは、久しぶりに園芸を行いました。土づくりから、花を選んで植え付けて水やりをするという一連の流れを、各グループごとに行いました。園芸は、園芸療法という治療法に用いられることもあり、感じる、育てる、心を穏やかにする、自然や季節を感じる等、楽しみながら行うことが出来る活動です。これまでお家で花を育ててこられた方も多く、普段静かな方や、男性も手慣れた手つきで率先して参加され、楽しまれていました。「元百姓だったからこんなの慣れとる」「久しぶりだわ」「お花があるとやっぱり和むね」などと感想が聞かれ、和気藹々と活動ができました。今回は園芸用のスミレやトルコキキョウ、アリッサム、ネモフィラ、マーガレットなど、4 月から初夏前まで咲く花を植え、わたぼうし玄関先が一気に華やかになりました。これから開花するものもあるので、季節のうつりかわりを楽しんで頂けると嬉しいです☆彡



4月の壁紙作り

今月の壁紙作りは、来たる 4 月に向けて、春爛漫の「桜とチューリップ」をテーマに制作しました。桜の花は、型紙に沿ってハサミで切り抜く作業からスタート。非常に細かい作業で集中力と巧緻性が必要でしたが、皆様真剣そのもの。「あー、久しぶりに細かい仕事をした！」「綺麗に切れたなあ」と、切り終えた瞬間に笑顔と達成感がとても印象的でした。

チューリップ制作では、折り紙の本を広げ、「どう折るのかな？」「線がうまく合わんけど、これでええかな？」と相談し合いながら進められました。作業に慣れてくると、「少し折り方を変えたら『つぼみ』に見えるなあ」と、ご自身でアレンジを楽しまれる場面もあり、作成者のこだわりが詰まった景色が完成し、少し早い春の訪れを楽しみました。



わたぼうし家族会だより



人と関わり、活動する大切さ



認知症の発症や進行の予防に大切なことは「脳を活性化」です。脳の活性化に効果的なこととして『会話』『好きなことに取り組む』『運動』があります。人と会って話し、一緒に何かしようとするすると脳は活性化します。何気なく行っている「会話」は、相手の表情や言葉の意味を読み取り、それに対し適切な言葉を選び発する、ということの繰り返しで成り立っており、脳の広い範囲を活性化させます。家庭内では最低限の会話になりやすいので、会話の生まれる場所に出向くことも大切です。

得意なこと、好きなことに取り組むことは、集中して取り組むことで脳の働きも高まり、人から褒められる、頼られる、期待されることで、その力を発揮しやすくなります。気分転換や満足感、達成感が得られることもいい効果といえます。

身体機能の維持向上や健康維持に欠かせない運動には認知機能を高める効果もあります。身体機能の低下は認知機能の低下に影響を与え、生活習慣病は認知症のリスクを高めます。

高齢者の方の日常的なお出かけ先としてデイサービスやデイケアが一般的になっていますが、そこでは会話、好きなこと得意なことに取り組める活動、運動のすべてがそろっている場所とも言えます。ここ林病院内にあるデイケア「わたぼうし」もその一つです♪

*****利用者様の受け入れ状況*****

月	火	水	木	金	土
△	△	△	△	△	△

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。**

- ◎…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

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。



※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。

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