

## 7月の誕生会

7月10日の誕生会は、5名の方が誕生月を迎えられました。

梅雨入りから雨模様ばかりの毎日で心配でしたが、当日は雨の気配など全くなく、お陽様がほほ笑んで下さいました。これも皆様の心がけが良かったのだと思います。

ボランテアは、今の季節にはぴったりの“フラフレンズ”の皆さんにお越しいただきました。今



## 夜間頻尿の対応について

皆さんも体験されていると思われるのですが、年齢を重ねると夜に何度も目が覚めトイレに行くことがあります。これは加齢により、血の流れが弱くなり、尿の量が多くなり、尿を溜める力も弱くなります。その上、眠りが浅くなることが原因となつ

この対策のために第二の心臓と言

【施設長 岡 賢了】



## デイケア ルームより



回のお衣装は目が覚めるほどの鮮やかなオレンジ色のサマードレスでとても印象的でした。また、踊りの際に使用する小さなつぼは手作りとのこと。ハワイアン風の曲調で、皆が耳にしたことのある三沢あけみさんの“島のブルース”を含め五曲ほど拝見させて頂きました。拍手鳴り止まず、アンコールが二度もあり、とても素晴らしい誕生会となりました。



今回は、7月からご利用頂いているF・S様に、インタビューさせて頂きました。

Q. 好きな食べ物は何ですか？  
A. 何でも好きだけど、魚かな

Q. デイケアで頑張っていることは何ですか？  
A. うーん、リハビリかな

Q. 今後の希望は何ですか？  
A. 特に無いよ ここに来るだけで嬉しい

Q. 楽しみにしていることは？  
A. お風呂だね お風呂に入ると気持ちよくて嬉しい。

と、朗らかにお答えいただきました。うらかな春に吹く柔らかな風のような、笑顔がとてやさしいFさん。これからもよろしくお願います(〇〇)



## 職員のひとり言

「エース君」

介護福祉士



エース君は友人の家で飼っている一歳四ヶ月の男の子のチワワです。去年八月、友人の家に遊びに行くと、ぬいぐるみかと思うほど小さくておとなしいエース君がいました。あれから一年がたち、今ではすっかりやんちゃになりました。

いたずらばかりして怒られると私の所へ来て抱っこしてと足元に来たり、抱っこしていると腕の中で寝てしまったりと、甘えん坊なところは相変わらずです。

一緒に散歩やドッグランに行き、いろいろな犬種の犬と触れ合えることは、犬が好きな私にとって、とても楽しい時間です。

会う度に「エーちゃん長生きしてね」と話しかけると、また言ってるよ、というような顔をするので笑ってしまいます。2.4kgの小さな体からは想像がつかない位の大きな癒しをもらっています。

# 特集 シニアハイツ有秋台で認知症カフェを始めました

日本は世界一の長寿国といわれています。それはとても素晴らしいことではありますが、不安もあります。その一つが認知症です。2025年には5人に1人が認知症になると言われています。この予測を受け、政府は対応策に乗り出しました。その中で推進されているのが、認知症カフェの普及です。

この度、姉ヶ崎ケアセンターの関連施設、サービス付き高齢者向け住宅シニアハイツ有秋台で、認知症カフェ（オレンジカフェ有秋台）を開設することになりました。



## 「認知症カフェとは」

認知症になると、気力の喪失や失敗への不安から、家に閉じこもりになることがあります。家の中ばかりで過ごしていると社会との関わりが少なく、症状の進行が加速します。また、介護する側にとっても、常に閉鎖された家庭の中で介護を続けることは大きなストレスです。本人だけではなく、介護する家族、専門職、地域の人々が集まり、みんな

で認知症に向き合う場が認知症カフェです。



みんなで認知症に向き合う場が認知症カフェです。

## 「認知症カフェに参加するメリット」

認知症で悩んでいるのが自分だけではないとわかりあえるというのは、心のよりどころとなりますし、参加することで、社会的なつながりをもち、多くの方と楽しい時間を過ごすことで生き生きとすることが出来ます。又、介護を担う家族同士は、お互いの介護に関する体験談や情報交換をすることで、悩みを共有し、介護サービスなどの情報を得る機会となります。

## 「オレンジカフェ有秋台の特色」

来てくださった方が笑顔と満腹になる、“のうえんカフェ”オリジナルランチ。認知症や介護、医療について、薬剤師、看護師など専門職によるミニ講義の開催。皆さんで歌って、笑えるイベントやゲームの企画。窓から眺める樹齢数十年の緑の庭の美しさ！（緑は心を癒す効果があります）認知症の方やその家族を中心にどなたでも自由に参加できる集いの場です。



## 「スタッフから一言」

心も体も元気になってほしいと思いを込めて、30品目以上の食材を摂取できるランチプレートをつくっています。（のうえんカフェ オーナー 内山）

食事だけでなく、色々な方と出会い、楽しく会話ができる、憩いの場になるカフェにしたいと思います。お気軽にお越しくださるよう、心よりお待ちしております。（オレンジカフェスタッフ一同）

※オレンジカフェ有秋台ではボランティアを募集しています。（ミニ講座の講師、イベントのお手伝い等）



## 8月 9月の予定

### ♪ 誕生会 ♪

- ◇ 8月7日（水）14：30～ 5階デイルーム 玉すだれ同好会の皆様にお越しいただきます。
- ◇ 9月11日（水）14：30～ 5階デイルーム 青柳じよんがら会の皆様にお越しいただきます。

## 編集後記

長かった梅雨もようやく明けました。暑い時期は虫も活発で、特に蜂には気を付けたいものです。濃い色の服装は避け、明るい色の服や帽子を身につけましょう。また、香水や体臭などの匂いにも反応します。柔軟剤を使用した洗濯物にも要注意です。ハッカや木酢液の匂いが苦手なようなので上手に活用しましょう（o^）（相談員 O）