

## みなさんが快適に過ごせるようお手伝いします

いっぱい動いて、おいしく食べて、スッキリ出して、ゆつくり眠る日々。

どのような身体状態のご利用者様に限らず、快適に毎日を過ごせることは、気持ちの充実につながります。思い通りに自分の体を動かすことができ、おいしく自分で食事を召し上がることができて、自分の力ですっきりと排泄ができて、何にも妨げられることなく夜はゆつくり休むことができます。これらに自分の体や身の回りを清潔に保つことができるとか、美しい物や楽しい物を見たり聞いたり、新しいことを学び、体験することができると、自分以外の人間と関わり、誰かを助けたり教えたりと社会的に生きることもつげ加えてもいいでしょう。私たちが健全であれば、自分を快適な状態にすることを自分自身で追及することができます。

しかしながら、高齢になるとこうしたことを自力で行うことが困難になってきます。自分の思い通りに体が動かせなくなり、食事の味がわからなくなり、排泄にも何かしらの障害が起こりがちです。いろいろな理由で夜も眠れなくなり、朝も早く起きてしまうように

なります。このように出来ないことが増えてくると、心身のバランスが崩れて充実感を失い、新しい物を学ぶ意欲や社会とかわる自信がだんだん無くなり閉じこもりがちになります。そうなると心身のバランスは更に崩れてしまうという悪循環となります。認知症になるとその悪循環はさらに強くなります。



寒い日が続きますが、小春日和にはお散歩もします



みんなでホットケーキを焼くのは久しぶりです

私たちはご利用者様がこうした悪循環から少しでも抜け出せるようお手伝いします。お手伝いといっても全てこちらで代わりにするのではなく、可能な限りは自分でやっていただけ、できない所だけ補助するというやり方です。ご本人が自身の力で快適さを追求されるということは、ご本人自身に自尊心を取り戻していただくことにもつながります。



一匹一匹すごく丁寧に焼いてくださいます。私達のおやつにあらたなバリエーションが……。

見ればわかるでしょうからタイトルはありません。これが嫌いな人っているんでしょうか？ 千代田會館のご利用者様も大好きでみんな一匹丸ごと召し上がります。よくあるような大きい型で何匹も一気に焼くのは「養殖もの」で、老舗にあるような型がバラバラで一匹づつ焼くのが「天然もの」と呼ぶんだそうです。養殖だろうが天然だろうがうまいもんはうまいです。今川焼など似たようなものもありますが、皮のふっくらしたところとカリッとしたところが一緒に味わえるたい焼きの方が私は好きです。去年お散歩コースに新しくたい焼き屋さんがありました。バスの中野車庫の近く、神田川の北側の新しくできた公園のそばです。おいしいです。



毎年、誰が鬼になるかでスタッフ間で争いがありますが（嘘です）今年も節分がやってまいりました。今年も本郷氷川神社の豆まきに参加させていただきました。さすがに豆を受ける集団には加われないので（加わっている方もおられました）いつもお豆を頂いています。ありがとうございます。館内の豆まきも盛大に行いました。今年も無病息災でありますように願いを込めて鬼たちには全身で豆を受け止めていただきました。

### 福は内ッ



### ご利用を検討されている皆さま

お気軽に下記電話番号までご相談ください。  
ご本人さまやご家族さまの見学を随時受け付けております。



東京メトロ丸の内線方南支線  
中野新橋駅から徒歩1分  
木造京町屋風の建物です



倶楽部千代田會館とケアネットのホームページ  
<http://www.yayoi-home.com/takinou.php>

### 集めています

ケアネットでは、引き続き地域貢献活動の一環として、「ペットボトルキャップ回収」を行っております。集まったキャップはワクチン等に交換され途上国の医療等に役立てることが出来ます。地域でご協力いただける方がいらっしゃいましたらお気軽に倶楽部千代田會館までお持ちください。またご家族のかたは送迎のドライバーまたはケアマネにお渡しいただければお預かりします。

小規模多機能ホームとは、地域の高齢者の方がいつまでも顔なじみの地で、住み慣れた家でお過ごしいただくための様々なサービスをご提供する、高齢者のための施設です。