



うららだより 6月号

発行 平成30年
デイサービスうらら
うららケアセンター

平素はデイサービスをご利用いただきまして、誠にありがとうございます。

季節は梅雨に入り、紫陽花の花が色鮮やかに見える季節となりました。

梅雨は寒暖差があり風邪気味でだるさを感じたり、お腹をこわしてしまう事があります。

そんな時、ぜひ食べたいのが梅干しです。

お腹の調子を整え免疫力を高め、強力な殺菌作用があり食中毒予防にも効果的です。

さらに塩分が体をシャキッと引き締めてくれる効果もあります。

お米に梅肉をまぜた梅ごはんや野菜の梅和え、いわしやごぼうの梅煮など、梅酢や梅干しを加えた料理を食卓に並べて、食欲増進、気力回復をはかり、梅雨を元気に過ごしましょう!

デイサービスうらら
施設長 元木 敏子

レクリエーション・行事

6月の予定

【運動会】

6月21日(木)・22日(金)の2日間、運動会を開催します。

紅組・白組に分かれ、梅雨のうつつしさを吹き飛ばす勢いで元気に戦いましょう!

毎年、大熱戦となります。今年もぜひ一緒に楽しみましょう!

【避難訓練】

6月26日(火)に避難訓練を行ないます。避難経路や避難の仕方を再確認し、いざという時に安全にスムーズに避難ができるよう備えたいと思います

5月行事報告

【おやつレク】

5月9日(水)・10(金)の2日間「おやつレク」でホットケーキを作りました。

皆さんでパンケーキを焼き、生クリームとフルーツを盛り付け美味しいおやつができました。



ボランティアの『なでしこ』の方々が訪問されダンス、南京玉すだれ、手品etc...
楽しい催しがいっぱいでした!!



☆ サービスや活動に関するご意見・ご感想を是非、お聞かせ下さい。(担当 生活相談員)

うららケアセンターから

日本の100歳以上の高齢者数は67000人を超えています。(2017年住民基本台帳による)

「人生100年時代」という言葉が2017年の流行語大賞の候補にもなりました。

ダン・ビュイトナー著「ブルーゾーン・世界の100歳人に学ぶ健康と長寿のルール」によると現在、

世界で5つの地域がブルーゾーンとされ、百歳人と呼ばれる長寿者の多くが生き生きと健康に

暮らしています。

今回は5つの地域「ブルーゾーン」に暮らす人々に共通する**9つのルール**について、お伝えします。

世界の5つの地域とは

- ① サンデーニャ島(イタリア)
- ② イカリア島(ギリシャ)
- ③ 沖縄(日本)
- ④ ニコジャ半島(コスタリカ)
- ⑤ ロマリダ(アメリカ、カリフォルニア州)



9つのルールとは

- ① 適度な運動を日常的に維持する(過激な運動ではなく、日常的に良く体を動かす、野菜作り・犬の散歩・ウォーキングなど)
- ② 腹八分目で、食べすぎ予防(夜は控えめにする)
- ③ 植物性食品を毎日食べる(豆類・ナッツ類・野菜等)
- ④ 適度に赤ワインを飲む
- ⑤ はっきりとした目的意識を持つ(人生の目的意識が生きるエネルギーになる)
- ⑥ 人生をスローダウンする(電子機器を使う時間を減らし、日常生活に安息や余裕を持ちストレスを取り除く)
- ⑦ 信仰心を持つ(宗派は関係なくコミュニティへの参加や精神面を安定させる意味での信仰)
- ⑧ 家族を最優先する(助け合えるように日頃から連帯感を強め、密接な関係性を築く)
- ⑨ 人とつながる(人間関係こそが人生を良くする最もパワフルな要素)



この地域で暮らす方々は平均寿命が長いのはもちろん、心疾患や脳卒中・がん・認知症といった

現代病の発生率が極端に低く、人生を楽しんでいるとの報告があります。良いと思うことは試し、

無理せず自分のライフスタイルに取り込んでよりよい人生をおくりましょう。



※ 「うららケアセンター」ではケアプラン作成・介護相談を承ります。
八王子市内全域を提供範囲とさせていただいておりますので、身近に介護にお困りの方
ケアマネージャーをお探しの方がいらっしゃいましたら是非ご相談、ご紹介ください。
うららケアセンター 近藤・小林 TEL 650-6356