

今月のベストショット

### 勝利のポーズ★

撮影 令和7年1月2日



## カードゲームで盛り上がるう！

今年最初の華俱樂部が始まりました♪  
お正月遊びとしてカードゲーム大会を開催しました。

百人一首を使った坊主めぐりでは、坊主をめぐると「やあらん」と残念な声と大笑いで手札を取られ、姫をめぐると「やった」と拍手で札をもらえて大喜び！

ババ抜きでは、ルールを変更し、ジジ抜きに!!ジジ抜きは、ジョーカーは使わず、ゲーム開始時に「山札」の中から裏に伏せたままカードを1枚だけ抜いてプレイし、ペアにならない1枚を持っていた最後の1人が負けとなります。最後までドキドキ(笑)

ウノカードゲームも大盛り上がり!!  
職員も白熱した展開に笑い、大盛り上がり!幼いころに夢中になって遊んでいたのを思い出しました。

カードゲームは、手先を動かすことで脳の刺激、脳の活性化につながり認知症予防にもなります。

ほんとに、時間があっという間にすぎ、皆様の笑い声が絶えない時間でした。お疲れ様でした。  
(介護員 高橋)

### 健康教室

2月5日(水)

14:15~

講師:小山内PT



### 午後の喫茶

2月16日(日)

14:30~

1階ロビー



### 手作りアート

2月26日(水)

14:45~

7階食堂



### 昼飲み餃子

2月28日(金)

14:30~

7階食堂





## 編集後記

先日、インターネットでこんな記事を見つけました。

「フレイル（虚弱）になると、活力や筋力、認知機能が低下します。そのために外出がおっくうになり、さらに活動性が低下して、人と接する機会が減り、食生活のバランスも悪くなって、ますます筋力や認知機能が低下する。という悪循環に陥ってしまいます。健康だった人が要支援・要介護状態となる主な原因には、認知症や脳卒中、転倒などによる骨折だけでなく、フレイルも挙げられます。

「要支援」の高齢者のうち6人に1人はフレイルだとされています」

（産経新聞記事より）

一つのことがかきつかけで連鎖的にマイナス要因が繋がり、次第にフレイル（虚弱）になってしまうという事です。

ケアハウスでは、集団で体操を行う健康教室、レクや交流を楽しむ華俱樂部、コーヒープレイクで会話が弾む午後の喫茶、作業活動で作品作りを行う手作りアートの会、TVゲームで認知症予防に取り組むEスポーツ、外出行事でランチツアーなどフレイルを予防する為の取組みがたくさんあります。

是非これらのプログラムにご参加頂き、フレイルにならないように健康寿命増進に向かって取り組んでいきましょー！

（生活相談員 村上）