

# 看(カン)護小規模多機(タキ)能型居宅介護

## ほくと自立支援ホームだより 第16号 あおぞら 壁新聞

2019年(令和元年)  
8月15日発行  
ほくと自立支援ホーム  
帯広市西18条南4丁目15-10  
☎0155-36-7723



昔の良き時代を思い起こしているのかも知れません

トにもいろいろありますが、ネコと赤ちゃんのロボットをお借りしました。それまで普通の表情だった方でも、ネコや赤ちゃんを抱っこしたとたん、あやすような仕草とともに笑顔がほころんできました。昔、自分の子どもや孫をあやしたように、飼っていたネコを思い出すように、一気に当時の思い出に戻って行くのかも知れません。



こんな笑顔見たことありません

■赤ちゃんを抱っこしたとたん  
コミュニケーションロボット

笑顔と呼ばれます、コミュニケーションロボットVS笑いヨガ

■本当はおかしくないのに

笑いヨガは、

本当はおかしくないのに、笑顔をつくる体操です。でも見た目はロボットでもヨガでも笑っているの、どっちがどっちなのか分かりません。笑顔は、本当に可笑しくて笑っても、可笑しくなくてただ笑顔をつくっても、脳みそは区別がつかないようですよ。



健康に良い笑いヨガの真ん中


毎月ボランティアの皆さまが中心に開催しているお一人さまお茶会にもロボットネコさんに参加してもらいました。いつも、何となくおしゃべりが始まり、いろいろな話に広がっていききます。触るとニャーニャーとなくのどすが、それがとてもリアルなのです。参加された男性も、このネコを大変気に入られた様子でした。お話しするのに話題が必要ですが、ネコがないといるだけで笑顔を呼び、会話も自然に引き出されていくには驚きでした。



おひとり様お茶会ロボット参加  
※ロボットは株式会社マルベリーさんよりお借りしました

■なっているだけで笑顔

### 「認知症サポーター養成講座」開催のお知らせ

認知症について理解を深め、接し方を学びませんか！  
受講された方には、 ←オレンジリングを差し上げます。

- 日時 / 9月4日(水) 午前10時~11時半
- 場所 / カンタキあおぞら4階
- 講師 / 柏谷由紀さん 地域包括支援センター愛仁園

どなたでも！  
**参加無料**  
事前申し込み  
先着30名

お申し込みはお電話にて / ☎49-2338 [申込締切は9月2日]



2019年度 運営推進委員の皆さま

利用者さま代表 山下さま	野栄町内会 会長 大野さま	共和第二親睦町内会 会長 田邊さま
地域包括支援センター愛仁園 社会福祉士 小野さま	利用者さま家族代表 亀山さま	晴見台東町内会 会長 夏井さま

スタッフ紹介 13

いつも明るく朗らかに患者・利用者さまそしてスタッフに接してくれる原さん。朝からいっぱいエネルギーをもらっています。クリニックの医事業務全般、カンタキ・ホウカンの管理請求業務などを中心人物として「あおぞら」にはなくてはならない存在です。よく気づき、気配りにも長けており、まわりからの信頼もバツグンです。良き妻、二人の子供を育てる強き優しい母親として、仕事と家庭の両立に奮闘する原さん。ビールの飲み過ぎだけには気を付けてネー(か)

あおぞらクリニック 事務職  
原 朋子  
はら ともこ

「地域密着教室」のおすすめ

皆さまの地域に出向き、カンタキ・訪問看護・サロン他、介護福祉についてお話いたします。

一切無料です

日時 土日祝、昼も夜も大丈夫 所要時間1時間程度

場所 どこでもOK  
コシセン・ご自宅など指定の場所に伺います

申し込み 町内会、老人クラブ、サークル、ボランティア団体等  
3人以上のグループでお申し込みください

### 地域の皆さまへ

この「あおぞら壁新聞」はカンタキあおぞらの活動を知っていただき、皆さまのお役に立ちたいと思い、毎月発行しております。野栄町内会様、晴見台東町内会様、共和第二親睦町内会様、共和第一町内会の皆さまには、各町内会会長様のご了解とご協力をいただき、スタッフが戸別に配布又は回覧等という形でご覧頂いておりますが、迷惑に思っておられる方もいるかもしれません。そのような場合は、ご面倒でも下記までご一報頂けると幸いです。今後もカンタキあおぞらをよろしく願います。

☎0155-36-7777(金子)

### 是非ご参加ください!!

**会場** サロンあおぞら  
(あおぞらクリニック4階)



**毎週月曜日は  
元気はつらつ体操!!**

日時/毎週月曜 10時~11時30分  
費用/参加無料  
運動靴、飲み水持参

### おひとり様お茶会

日時/9月17日(火)・10月15日(火)  
各10時~11時30分  
費用/1回100円  
お茶とお菓子ができます

# 「カンタキ・健康・がふえ」レポート!!

## 第27回 むせない食べ方

現代人は一度の食事で600回程しか噛んでいないようですが、1,700年以上前の弥生時代に生きた卑弥呼様は、4,000回も噛んでいたと言われております。それには理由がありました。食べ物がおりに硬くてたくさん噛まざるを得ないということです。麦や稗などが入った五穀米のようなご飯、ドングリなども食べていたようです。何度も噛まなければならないのもわかりますね。しっかり噛むと唾液がたくさん出てきて、飲み込みやすい食形になったとき、その人のタイミングで飲み込むと、むせにくいということになるようです。テレビや新聞を見ながらの「ながら食べ」もむせの原因になるようです。最後に「おいしさを感じる80%以上の要因は「見た目」だそうです。ちなみに味は1%くらいだそうです。



それじゃ、鍋なんてのは、全然美味しく感じないのかな?と思っちゃいました。

老健かけはし 管理栄養士 小林 真由

## 第28回 笑いヨガをやってみよう

インドで始まった「笑いヨガ」の最初はギャグで笑わせていたけれど、とうとうネタが無くなってしまいました。そこで、おかしいから笑うのでは無く、笑うということ自体を体操にしてしまおうと考えたようです。笑い呼吸法を組み合わせるとこの笑いヨガは、健康にも良いということ。どんどん広がっていきまして。おかしくて笑うのも、おかしくなくても、笑う表情を作ること、脳みそは区別がつかないということのようです。おかしくもないのに笑うことに抵抗がりましたが、発声練習と動作を付けて、早口言葉をやっているうちに次第にノってきました。笑い手足を動かしていくと血液の循環が良くなります。10分もしないうちに、身体がほかほかしてきました。そして何だか気持ちほぐれ楽しい気分になっていくのです。沼口さんのみんなのせ方が巧いんですよ。



ねえ!沼口さんの着ているTシャツには「私は芸人ではありません」と書いてありました。芸人以上の面白さ爆発でした。

沼口奈美子さん

ご予約不要!

お茶しながら、健康を維持し、より健康になっていくための交流会

# 「カンタキ・健康・がふえ」

毎月  
**木曜**  
2回開催

時間 午後 2:00~  
3:00  
出入り自由!

お問い合わせ  
☎0155-36-7723

どなたでも参加OK!  
参加無料!  
飲み物も無料!

【今後の予定】

第30回 8/22(木)

「作業は人を元気にする」

講師/十勝リハビリテーションセンター 作業療法士 阿部正之

第31回 9/12(木)

「入れ歯のあれこれ」

講師/北斗病院歯科口腔外科 歯科衛生士 浅井久美子

第32回 9/26(木)

「放射線検査はここまでできる」

講師/北斗病院 診療画像科 診療放射線技師 加藤徳史



## 街かど相談室 あおぞら

医療・看護・介護・福祉等について何でもご相談ください。

参加  
**無料**  
予約不要

**9月13日(金)** 10:00~12:00

場所:あおぞらクリニック  
担当:高田康範

総合お問い合わせ ☎0155-36-7723

あおぞらクリニック