ゆいまーるケアセンターの月イチ通信
ゆいまーる
月刊 はいさい！
賀正
2014
1月号
Vol.27
ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

外に出たい！

体操・ウォーキング

軽く身体を動かすことで、健康を維持するだけでなく、頭もスッキリ。外へ出れない時でも、簡単なストレッチを屋内で続けるだけでも効果あり。

スポーツ

身体を動かしながら、チームプレイや対戦の駆け引きで頭も使えます。体力に不安があれば、グラウンドゴルフや卓球など休憩しながらできるものを選んで。

おしゃべり

会話を通してストレス発散！また貴重な情報交換の機会としても活用できます。気の置けない仲間と一緒に、聞く・見る・話す、で五感をフルに使って楽しんで。

カメラ

機械を操る技術と、絵画的な芸術性を楽しめる趣味。風景・人物・スポーツ・お祭など、被写体を求めて外に出れば、いい運動になります。

新春企画

気軽に始める 趣味カタログ

新年は新しいことに挑戦する絶好の機会！気軽に楽しめる趣味を見つけて、日々の暮らしをもっと豊かに。

マイペースで

みんなで

音楽

楽器の演奏から歌唱・カラオケまで、ひとりで練習して極めるのもよし、サークル活動に参加してみんなで合奏するのも楽しいものです。もちろん音楽鑑賞も立派な趣味です。

絵を描く

水彩絵の具や色鉛筆、パステルなど使用する絵のほか、和紙や色紙をちぎって貼りつける「ちぎり絵」も人気です。小さなスケッチブックを持って出かければアウトドアな趣味に変身。

手芸・模型作り

材料を集めて手順を考えるなど、頭と手先を使うトレーニングとしても◎。一人で黙々と取り組むイメージがありますが、みんなで集まって作品を作ったり、完成作品を披露し合うなど、交流を深めるきっかけにもなります。

パソコン

ワープロや表計算などの実用系から、年賀状作りやインターネットなどの娯楽系まで幅広く使えます。目・肩・腰が疲れるので、必ず1時間に一度は休憩を!

テーブルゲーム

囲碁・将棋・麻雀など、相手の手を読む頭脳戦が醍醐味。勝敗にはこだわらず、コミュニケーションとして和やかな雰囲気を楽しむのが長続きの秘訣です。

家でじっくり！

クリスマス会

12/24～25

はじめてのクリスマス会！歌やビンゴゲームなどのイベントで大盛り上がりでした。

◀▲スペシャルゲストのチコ&ロドリゲスさん。懐かしい曲をたくさん演奏していただき、みんなで口ずさみながら手拍子。

▲ランチも特別メニューでした。

新企画 むかしの写真 見せてください

あのころ

大正～昭和のなつかしい写真を募集しています。思い出深い家族写真、どこかで見た風景など、なんでも結構です。掲載許可いただける場合は、写真に添えて①撮影時期（だいたいでOK）、②場所、③思い出などを各事務所までお知らせください。

趣味いろいろ No.13 ハーモニカ

▲曲の調（キー）ごとに違うハーモニカを使い分けるため、調の種類だけ台数が必要。半音がある曲は二台組み合わせて演奏します。

一年半前から始めて、今では楽譜を見れば大抵の曲は吹ける腕前に。楽譜のない曲はCDや動画サイトで聴いて、憶えて演奏することもできるそうです。半年に二回の発表会のほか、お仲間と一緒にボランティアで老人ホームに演奏に行くなど、ハーモニカを通じてさまざまな活動を続けていらっしゃいます。（茨木市・勝山有三様）

所長コラム オオブタ日記

新年、明けましておめでとうございます。みなさんは良い初夢見ましたか？縁起の良い初夢は、一富士二鷹三茄子四扇五煙草六座頭（いちふじにたかさんなすびしおうぎごたばころくざとう）と言うそうです。ワタシは普段からとてもよく夢を見ますが、あんまりいい夢は見ませんナ。急いでるのに車のエンジンがかからない、卵が爆発する、たこ焼きが熱すぎて悶絶する、宇宙人と戦う、地底人と戦う、裸で電車に乗っている、ケムール人にさらわれる、猫に餌をもらうなど、初夢にはしたくないものが多いのですな。

以前、オネショをした夢を見て目を覚ましたらホントにオネショしていたという夢を見ましたのであります。どうしたら良いのや？とあせりながら本当に目を覚ます。そういう夢から覚めてすぐのとき、コレは夢か現実のどちらやろ？って思うことがありますナ。ゆっくり考えて、ああやっぱり夢やったんやと納得します。そんな時は、夢と現実の区別がつかなくなったらどうしようと思うこともありますよ。まあでも、夢の世界に逃避したい時も実際ありますよねえ。

ゆいまーる
有限会社ゆいまーる
居宅介護支援・訪問介護
通所介護・介護タクシー

ゆいまーる ケアセンター
茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル1F
TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697

ゆいまーる ケアセンター総持寺
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F
TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875

デイサービス 結
茨木市沢良宜西2丁目2-7
TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

Yuinet
デザインラボ ユイネット
・ホームページ制作・管理
・商品写真撮影 / 販促物のデザイン
・メニュー / 広告物などの作成
・各種ポスターのデザインおよび印刷
http://www.yuinet.co.jp/

UD FONT by MORISAWA 見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

1月号　2014年1月4日発行　第27号
編集・挿絵 宮田なつ子　制作・発行 有限会社ゆいまーる