

音楽レク・メインイベント(入場無料)

1月・2月のイベントは、新型コロナウイルス感染症予防を踏まえ、**ご利用者さまのみでの開催**とさせていただきます。どうぞご了承ください。

1月レクリエーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
午前		体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後		新音 リフレッシュ体操	新音 お話の世界へようこそ	新音 季節の塗り絵	新音 初詣	新音 ミックダンス
	8	9	10	11	12	13
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	新音 書き初め	新音 バイオリンピアノデュオ	新音 わらべ唄ロック 衣川亮輔	新音 日本文化を楽しもう(茶道)	新音 百人一首大会	新音 貼り絵
	15	16	17	18	19	20
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	ミック体力測定	ゲーム大会	楽鼓の会	フラワーアレンジメント	壁面飾り制作	リズム体操/ パン教室
	22	23	24	25	26	27
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	百人一首大会	下肢を鍛えよう	鬼を描こう	ピアノと共にノ みんなでストレッチ	松本真理子 マリンバの世界	テーブルゲーム
	29	30	31			
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング			
午後	河野康弘 ジャズピアノリサイタル	ペン習字	来月のカレンダーを 作ろう!			

2月レクリエーションプログラム

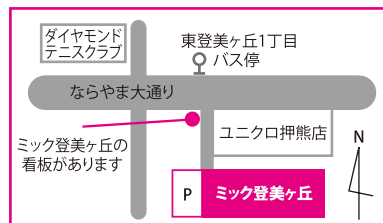
	月	火	水	木	金	土
午前	 ミック登美ヶ丘を分かりやすく紹介しています。 どうぞご覧ください。 www.mic-tomigaoka.com			1 体操・脳カトレーニング	2 体操・脳カトレーニング	3 体操・脳カトレーニング
午後				季節の塗り絵	ピアノと共に	節分ゲーム大会
	5	6	7	8	9	10
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	ミック体力測定	バイオリンピアノデュオ	折り紙教室 (ひな人形)	ゲーム大会	書道	みんなでストレッチ/ パン教室
	12	13	14	15	16	17
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	ペン習字	百人一首大会	マロンフレンズ	フラワーアレンジメント	松本梅頌 三味線・民謡の世界	元気いきいき体操
	19	20	21	22	23	24
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	壁面作り制作	バイオリンピアノデュオ	庭園で喫茶/ リズム体操	おやじバンド グリーン・ノーツ	ゲーム大会	水彩画
	26	27	28	29		
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング		
午後	脳トレゲーム	ミックダンス	庭園で喫茶/ リズム体操	来月のカレンダーを 作ろう!		

介護のセカンドオピニオン

ミック登美ヶ丘 認知症よろず相談 (無料)

☎ **0742-40-2350**

- 相 談：石田 操 (薬剤師・精神保健福祉士・主任介護支援専門員) **個人情報厳守**
 - 日 時：月～金曜日 午前10時～午後5時迄 ※お急ぎの場合はこの限りではありません。
- 認知症、施設選びなどあらゆる介護の悩みや不安のご相談に応じます。まずはお気軽にお電話ください。



多機能複合型介護施設 ミック登美ヶ丘

コスモス通信

〒631-0011 奈良県奈良市押熊町2261 (ならやま大通り ユニクロ駐車場 南)
TEL: 0742-40-2350 FAX: 0742-40-2305 URL: <http://www.mic-tomigaoka.com>



多機能複合型介護施設 ミック登美ヶ丘

- デイサービスセンター **ゆめ** (一般型) 介護相談センター
- デイサービスセンター **あい** (認知症対応型) グループホーム
- 小規模多機能型サービス **はな**



おかげさまで創業20年

若者雇用・育成優良企業

認知症よろず相談 | NPO法人 元気・百歳

『認知症よろず相談』からみた15年

施設長 石田 操

2006年、「あの頃の笑顔に戻れたら・・・」と認知症の方への思いから「ミック登美ヶ丘」を創設し、2年後の2008年に『認知症よろず相談』を開設いたしました。お陰様で、よろず相談は今年16年目を迎えます。

『認知症よろず相談』



2008年当時のコスモス通信

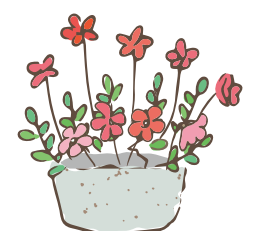
介護保険制度が始まった2000年頃、私は介護支援専門員として奈良県の多くの地域に認定調査に出かけ、そこで見たものは、変わりゆく両親や配偶者の症状に困惑し、「離れ」や「自室」にただ閉じ込めている光景で、文字通り「臭いものに蓋をする」かのようで…。当時、「認知症」は家族どころか、社会にもよく知られておらず、厄介者としての扱いです。この光景が、私を「ミック登美ヶ丘」の創設へと駆り立て、その後認知症を知ってもらいたいと、『認知症よろず相談』を開設しました。家族の理解が進めば、この光景が変わると思ったのです。

しかし実際、家族は介護に疲れはて、むしろこの状況から逃れたいという気持ちから、受ける相談は施設入所やショートステイの希望がほとんどで、たとえ認知症の理解が進んだとしても、それはそれ。認知症は日が経てば元気になるとか、元通りになるという看病とは異なり、日々悪化する症状を長期間介護し続けることで疲れ切っていたのだと思いました。

しかし、この15年よろず相談を長く続けるうち、認知症を抱える家族の気持ちが変わってきていることに気づきました。コロナの時代を経て、病院や施設入所中のご家族は「いつでも会える」から一変、「会えない」経験をたくさん積み、その中でそばにいること、一緒に暮らすことの大切さに気づかれたのかも知れません。今は、ご家族から「一緒に暮らしたい」「やっぱり家に連れて帰りたい」「自分の家に帰してあげたい」などの相談が増えてきました。16年前、私が思い描いた光景が少し見えた気がしています。

現在は、認知症だけでなく、「介護のセカンドオピニオン」として幅広いご相談をお受けしています。まずは「相談」という形で、頭の中の整理をしていただき、次の判断をするために『認知症よろず相談』が一助となれることを願っております。

本年もお気軽にご連絡いただけるのをお待ちしております。



謹んで新年のお祝い申し上げます

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
 本年度もより“地域に役立つミック”を念頭に頑張る所存でございます。
 なお一層のご支援ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

ミック登美ヶ丘
施設長 石田 操

令和5年 元旦

話題の 『大人のぬり絵』

脳を鍛えて健康に！

『大人のぬり絵』は、楽しいだけでなく心を整えリラックス効果も。昔は子どもの遊びの代表的なものでしたが、最近では本屋さんでも専用コーナーがあるほど人気を集め、大人の趣味としても定着してきました。

『大人のぬり絵』のメリット

① 脳の活性化…手を動かして塗る作業は、脳全体の活性化に繋がり、認知症の予防やリハビリに役立つ。

視覚を通して全体を把握・認識	後頭葉
過去に見た色や形などの知識や経験で相応しい色を判断	側頭葉
どこに何が描かれているかを把握し、構図を覚える	頭頂葉
情報をもとにプランを立てる	前頭葉・前頭連合野
プランに従って手を動かす	運動野

日本ブレインヘルス協会の研究によると、ぬり絵開始後 30 秒から脳の活性化が始まることが報告されており、脳のアンチエイジング効果が期待できるのです。

<参照>PRTIMES | 日本ブレインヘルス協会「脳を活性化するぬり絵 認知症に対する改善効果も期待」

② 心を整え、リラックス効果をもたらす
 集中して無心になることで心を整える。自然と呼吸が整い、自律神経の乱れが改善されます。また、ぬり絵はアートセラピー。“花を飾る”などと同じ癒しの効果で、副交感神経が働きリラックスできる。



③ 手指を動かすリハビリになる
 ぬり絵は色鉛筆を握り、手指を細かく動かす運動を行います。この動作によって日常生活ではあまり使われない手指の筋肉が刺激され、リハビリ効果が期待できます。

<参照>御所南リハビリテーションクリニック | リハビリにおける、「塗り絵」とは

④ 無心になれる
 ただただ絵柄や色と向き合う時間は、何も考えずに楽しめる貴重なひと時

ぬり絵の注意点

ぬり絵は自分に合った難易度・ジャンルの絵柄を選びましょう。合っていないと、ぬり絵が苦になったり、つまらないものになってしまいます。脳全体を活性化させるために大切なのは、夢中になって楽しむこと。ぬり絵で豊かなリラックス時間を過ごしてみませんか。



ミック登美ヶ丘ご利用者様の作品

**1月・2月
ミック登美ヶ丘
音楽イベント**

イベントに関するお知らせ

「1月・2月のイベント」は、11月現在の予定となっております。
 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、延期または中止、ならびに演奏方法の変更をさせていただく事があります。また、いつもは地域の皆さまにも参加いただいている音楽イベントですが、現在の状況を踏まえ、**ご利用者さまのみの開催**とさせていただきます。
 ※写真は前回のものを使用しています。現在は、マスク着用、ビニールカーテンやリモート演奏会などの対策を行っています。
 ※出演者の都合で、日程が変更になる場合があります。ご了承ください。

クラシック 歌謡曲 映画音楽

1/9 火 **バイオリン
ピアノデュオ**

歌謡曲 ポップス オールデイズ

1/10 水 **わらべ唄ロック
衣川亮輔**

和太鼓

1/17 水 **楽鼓の会**

クラシック ポップス 身体リズム表現

1/26 金 **松本真理子
マリンバの世界**

ジャズ

1/29 月 **河野康弘
ジャズピアノリサイタル**

クラシック 歌謡曲 映画音楽

2/6・20 火 **バイオリン
ピアノデュオ**

童謡・唱歌 歌謡曲

2/14 水 **マロンフレンズ**

民謡 童謡・唱歌

2/16 金 **松本梅頌
三味線・民謡の世界**

ジャズ オールデイズ ダンスミュージック

2/22 木 **おやじバンド
グリーン・ノーツ**

恒例 お年賀タオル

ミック登美ヶ丘のご利用者様が
今年も健やかに過ごしくいただきますよう
心を込めて…