

# ミック登美ヶ丘 音楽レク・メインイベント

9月・10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。

## 9月 レクリエーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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		バイオリンピアノデュオ	ミックダンス	ピアノデュオ アジュガ	曜日対抗! 玉入れ大会	書道
	7	8	9	10	11	12
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	ピアノとともに/ みんなでストレッチ	曜日対抗! 玉入れ大会	ミック体力測定	私もカメラマン	ドライブ/ 映像コンサート	みんなでストレッチ/ パン教室
	14	15	16	17	18	19
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	曜日対抗! 玉入れ大会	バイオリンピアノデュオ	フラワーアレンジメント	クイズ大会	ドライブ/ 映像コンサート	曜日対抗! 玉入れ大会
	21	22	23	24	25	26
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	リズム体操	来春に向けて 花を植えよう	カレンダー制作	曜日対抗! 玉入れ大会	わらべ唄ロック 衣川亮輔	ミックシアター
	28	29	30	 <p>9月21日 敬老の日 ご長寿をお祝いして ミック恒例 紅白饅頭</p>		
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	楽鼓の会	季節のうた/ お話の世界「月」	曜日対抗! 玉入れ大会			

## 10月 レクリエーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
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。			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	www.mic-tomigaoka.com			ミックシアター	ピアノとともに/ みんなでストレッチ	歌かるた作り
	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	歌かるた作り	バイオリンピアノデュオ	生駒弦楽アンサンブル	ミック運動会	ミック体力測定	ゲーム大会/ 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	書道	ミックダンス	マロンフレンズ	河野真元講話	松本真理子 マリンバの世界	絵手紙
	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	ゲーム大会	バイオリンピアノデュオ	秋のドライブ/ リズム体操	フラワーアレンジメント	ミックシアター 名作映画(前編)	クイズ大会
	26	27	28	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	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	ミックシアター 名作映画(後編)	カレンダー制作	秋のドライブ/ リズム体操	日本文化を楽しもう (茶道)	ゲーム大会	昭和の歌を歌おう/ 元氣いきいき体操

### 介護のセカンドオピニオン

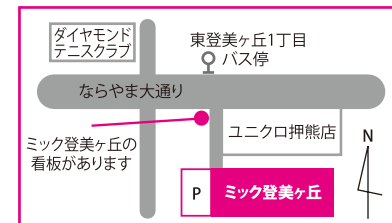
ミック登美ヶ丘 認知症よろず相談 (無料)

☎ 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



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



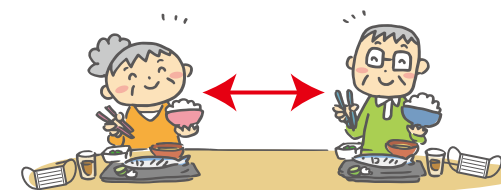
おかげさまで創業16周年

若者雇用・育成優良企業

### 高齢者にとっての「食べること」の意義と必要性

今、コロナウイルスの感染予防から「三密」を避けて、対面での食事や食事での会話は控える事が大切です。楽しい「おしゃべり」は、マスクを素早くつけてからにしましょう。私たちが守らないといけない事です。

とはいえ、ウイズコロナの時期でも、高齢者にとっての「食べる」ことは、生きがいや楽しみの上から重要で、施設に入所している高齢者の方々も楽しい事の第一位は食事だと言われています。



食べる事だけでなく、買い物や食事作りに参画することで、自立した生活の継続、社会参加の意欲が向上し「介護予防」「認知症予防」にもつながります。

### 「食べる力」＝「生きる力」

「食べること」は、単に経口的に「食物を摂取する」あるいは「栄養を摂る」という意味だけでは留まりません。「食べること」は、

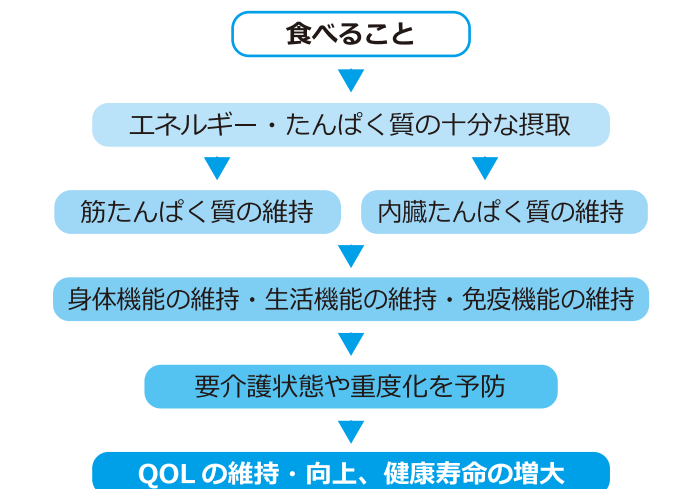
- ・心と身体の健康を維持できること
- ・食事の重要性や楽しさを理解すること
- ・食べ物を自分で選択し、食事づくりができること
- ・家族や仲間と一緒に食べる楽しみを味わうこと
- ・食べ物の生産過程を知り、感謝する気持ちを持つこと

などが含まれます。

高齢者は、食事摂取量が低下すると、エネルギーやタンパク質が欠乏し、低栄養状態に陥りやすくなります。原因として、口腔や摂食・嚥下の問題、発熱や病気、身近な人の病気などによる食欲低下、自身の衰え、また買い物や食事作りが困難になるなどです。食事は自分の口でおいしさを感じながら食べる事が大切です。老化が進むにしたがって、噛む力や飲み込む力も衰えてきます。口の中が健康であること、また、お口の健康をいつまでも長く維持するために、口腔ケアも欠かせません。

楽しんで食べると心の満足度が増して、消化吸収が良くなるとも言われています。この時期だからこそ、「三密」を避け、家族と雰囲気を楽しみましょう。

### 高齢者の「食べること」の意義



参考：厚生労働省 高齢者にとっての「食べること」の意義





保存版

## 家庭内感染予防にも!! ポリ袋で作る使い捨て防護服

ミック登美ヶ丘  
社員研修レポート

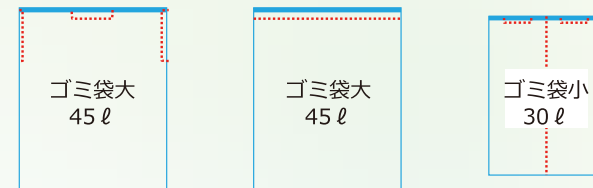
ミック登美ヶ丘では、年に4回社員研修を行っています。今回は、使い捨て防護服の作り方を学びました。

これは、新型コロナウイルス対策に限らず、家庭内でのインフルエンザ、ノロウイルスなど感染防止や介護など、ご家庭でも利用できますので、皆様にご紹介いたします。

【用意する物】簡易防護服 1枚分 (成人男性 Mサイズ程度)

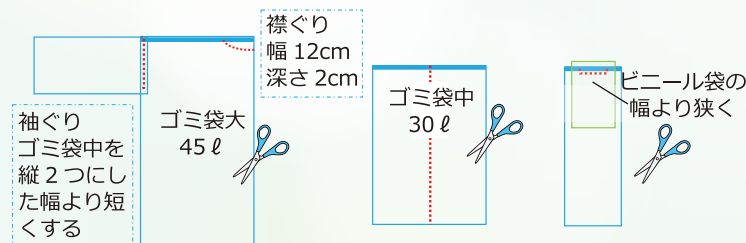
- ・ゴミ袋 (45ℓ 65mm×85cm 0.03mm厚) : 2枚
- ・ゴミ袋 (30ℓ 50mm×70cm 0.03mm厚) : 1枚
- ・ビニール袋 (手が入る大きさ) : 2枚
- ・ハサミまたはカッター : 1
- ・ガムテープ : 1
- ・セロテープ : 1
- ・油性マジック : 1
- ・定規 : 1

【準備】まずはゴミ袋を切る場所を確認しましょう



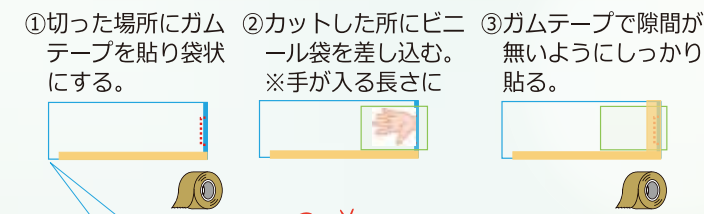
【作り方】

### 1. 上半身用にゴミ袋をカットする



- ①ゴミ袋大を1枚、二つ折りにし、首と腕が出る場所をカットする
- ②ゴミ袋中を縦に2つに切る
- ③②の底部分に手が出る場所をカットする

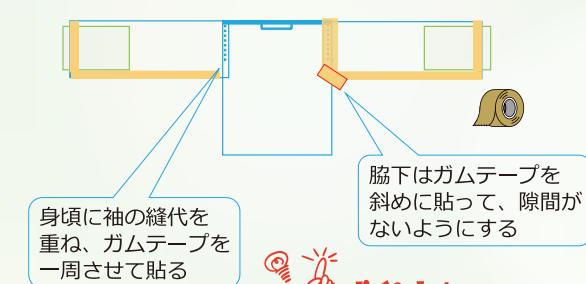
### 2. 上半身用にゴミ袋をカットする



- ①切った場所にガムテープを貼り袋状にする。
- ②カットした所にビニール袋を差し込む。※手が入る長さに
- ③ガムテープで隙間が無いようにしっかり貼る。

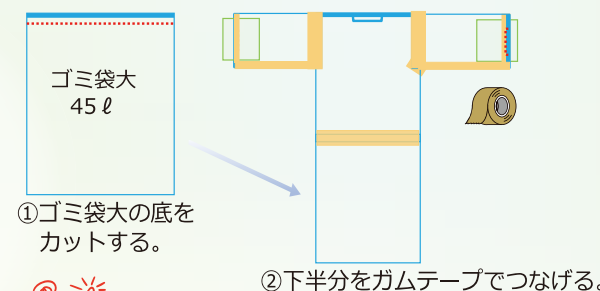
**ポイント!**  
隙間ができないようにしっかりガムテープを貼る

### 3. 身頃と袖を繋ぐ



**ポイント!**  
肩の上や脇下に隙間ができないように!

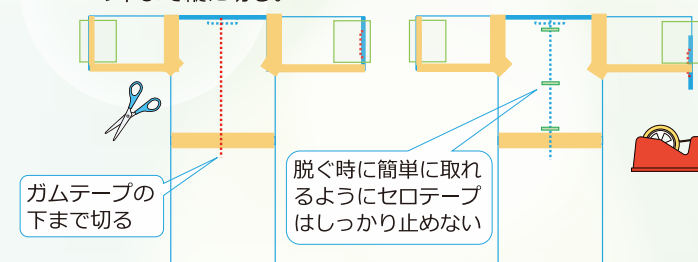
### 4. 下半分を作る



**ポイント!**  
横に隙間ができないようにガムテープを貼る

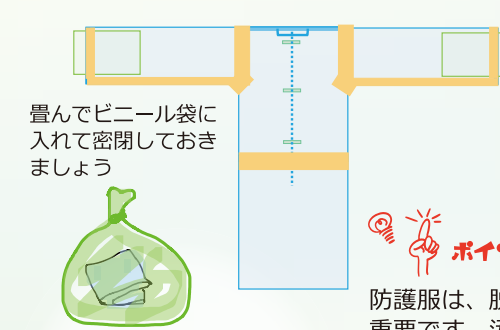
### 5. 後ろ身頃を切る

- ①後ろ身頃だけ、ガムテープの下まで縦に切る。
- ②切った所をセロテープで3カ所とめる。



脱ぐ時に簡単に取れるようにセロテープはしっかり止めない

### 6. ポリ袋防護服の完成!



**ポイント!**  
防護服は、脱ぎ方・捨て方も重要です。汚染されている表側に触れないように脱ぎます

## 9月・10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

「9月・10月のイベント」は、8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。状況を鑑みながら決定し事業所窓口・ホームページにてお知らせいたします。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。

9/1 (火) 9/15 (火) バイオリン  
ピアノデュオ



9/3 (木) ピアノデュオ  
アジュガ



9/25 (金) わらべ唄ロック  
衣川亮輔



9/28 (月) 楽鼓の会



10/6 (火) 10/20 (火) バイオリン  
ピアノデュオ



10/7 (水) 生駒弦楽  
アンサンブル



10/14 (水) マロンフレンズ



10/15 (木) 河野真元講話



10/16 (金) 松本真理子  
マリンバの世界



※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。



### 【注意事項】

- ・防護服を作る場所や道具を消毒しましょう。
- ・作る前には必ず手を洗って、マスクをしましょう。
- ・手が入る部分のビニール袋はやわらかいタイプが良いです。(自由に指が動いて、物が掴めるやわらかさがお勧めです。)
- ・ビニール袋が薄くて破けそうなら二重にします。
- ・使用される際には、マスクとシャワーキャップやバンダナなど頭部を覆うものをご使用ください。

引用：アイグレイ 合同会社「ポリ袋で作る使い捨て防護服」