

# ミック登美ヶ丘 音楽レク・メインイベント

11月・12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。

## 11月 レクリエーションプログラム

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
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	ミックダンス	ピアノとともに/ リズム体操	松本真理子 マリンバの世界	ゲーム大会	紅葉狩りウォーキング/ 歌かるた	ゲーム大会
	9	10	11	12	13	14
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	クイズ大会	バイオリンピアノデュオ	ステップ体操	みんなでストレッチ/ パン教室	紅葉狩りウォーキング/ 歌かるた	季節のうた/ お話の世界
	16	17	18	19	20	21
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	おやじバンド グリーン・ノーツ	ミック体力測定	書道	秋のドライブ	松本梅嶺 三味線・民謡の世界	ミックシアター
	23	24	25	26	27	28
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	カレンダー制作	バイオリンピアノデュオ	ミックシアター	クリスマス制作	クリスマス制作	みんなでストレッチ
	30	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。 <a href="http://www.mic-tomigaoka.com">www.mic-tomigaoka.com</a>				
午前	体操・脳カトレーニング					
午後	クリスマス制作					

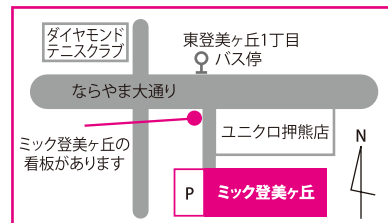
## 12月 レクリエーションプログラム

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 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		クリスマス制作	クリスマス制作	河野康弘 ジャズピアノリサイタル	ゲーム大会	クリスマス制作
	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	ピアノと共に/ リズム体操	バイオリンピアノデュオ	生駒弦楽アンサンブル	ミック体力測定	来年の干支を描こう	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	ゲーム大会	リズム体操	ミックで喫茶	ステップ体操	書道	季節の歌&折り紙
	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	午後よりX'mas会 奈良高校吹奏楽部	体操・脳カトレーニング
午後	ミックシアター	バイオリンピアノデュオ	フラワーアレンジメント (正月花)	ミックダンス (クリスマス)		年忘れ映画 「忠臣蔵」
	28	29	ミックのクリスマス会 楽しい催しを 計画しています! ※ 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。			
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング				
午後	ミックダンス	ミック紅白歌合戦!				

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

### 心と体のリセット! はじめてのマインドフルネス

— ミック全体研修より —

NHK などでも特集され話題の“マインドフルネス”。医療、心理、福祉、教育、スポーツ、ビジネスとさまざまな領域で注目されています。

最新の脳科学で「ストレス軽減」「集中力アップ」「自律神経回復」などの効果が実証され、Google などの大手 IT 企業やアスリート、政府機関の研修でもマインドフルネスが取り入れられています。

そこでミック登美ヶ丘でも、社員研修の講師に小室弘毅先生をお招きし、マインドフルネスについて皆で学びました。

### 『マインドフルネス』とは?

「今、この瞬間に注意を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」自分の内面に意識を向け、感情や行動について、判断せずただ観察する方法です。

### マインドフルネスの効果

呼吸する・話す・歩く・聞くなどの日常動作に集中する事で、日頃働き続けている脳を、のんびり休めリフレッシュ。結果様々な能力が発揮されやすくなります。

- ・集中力、直観力、創造力、洞察力が高まる
- ・ストレスや不安の軽減
- ・よく眠れるようになる
- ・怒りや哀しみ等の感情を上手く扱えるようになる

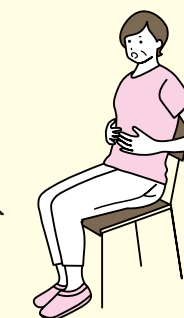
### 呼吸に意識を向けるマインドフルネス

実践方法はとてもシンプルなため、日常生活に簡単に取り入れることが可能です。難しく考えることはありません。基本的には、姿勢を正して、ただ自分のしている「呼吸」に意識を向けるだけです。

〈呼吸法〉

3秒吸って2秒止めて15秒で吐き出す × 6回 = 2分  
最初は1セット2分から。慣れてきたら、少しずつ時間を伸ばしてみましょう。

- ① 呼吸に意識を向けます。鼻の穴、胸やお腹の動きなどに注目し、呼吸を観察します。
- ② 他の事を考えてしまったら、それに気づき、また意識を呼吸に戻します。



慣れれば誰でも、どこでも、すぐに簡単にできるので、移動中などの隙間時間も活用できます。



講師 小室 弘毅 氏

関西大学人間健康学部 准教授  
東京大学大学院教育学研究科で「教養=自己形成」についての研究をし、からだところの関係から人間形成の問題を探求。

恒例！  
ミック登美ヶ丘 秋・冬のイベント

皆さま楽しみにされているミック恒例イベント♪ 写真は、昨年の『水景園』遠足とクリスマス会の様子です。今年、新しい生活様式を取り入れ、11月6日と13日に『紅葉狩りウォーキング』、12月25日に『クリスマス会』を予定しています。どうぞご参加ください。

秋の遠足



クリスマス会



マスクの比較と選び方

ミック登美ヶ丘 看護師 曲村 綾子

新しい日常の必需品となったマスク。マスクの大きな役割は、『他人にうつさないため・エチケット』です。マスクの性能や見方を知り、隙間のないよう顔にしっかりフィットするものを正しく選びましょう。

■マスクの種類

	ガーゼマスク・布マスク	肌に優しく、洗って繰り返し使える。高い保湿性と保温性が特徴。ウイルスなど小さい粒子のものをカットする効果は低い。
	ポリウレタンマスク	立体型になっており通気性がよいのも特徴。一般的にウイルスをカットする効果は低い。
	不織布マスク	「花粉用」や「ウイルス用」などシーンに分けて使用できる。また基本的に使い捨てとなるため衛生的。

■マスクの性能 マスクの性能を表すものとしてパッケージに PFE・BFE・VFE の記載があります。

PFE (微粒子ろ過効率)	約 0.1 $\mu$ m の微細な粒子のカット率。 インフルエンザウイルス、ウイルス単体、結核菌ウイルスなどをろ過
BFE (細菌ろ過効率)	約 3.0 $\mu$ m の細菌を含む粒子のカット率。 花粉や咳、くしゃみに伴う水分を含んだウイルスの飛沫 (ひまつ) などをろ過
VFE (ウイルスろ過効率)	約 0.1 $\mu$ m ~ 5.0 $\mu$ m の生体ウイルスを含む粒子のカット率。 インフルエンザウイルス、咳・くしゃみを伴う水分を含んだウイルスの飛沫などをろ過

ウイルス性の感染予防には VFE や PFE の数値がより高いものを、花粉の予防には BFE の数値がより高いものを選択しましょう。

※0.1 $\mu$ m (マイクロメートル)=10000 分の 1mm

11月・12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

「11月・12月のイベント」は、10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きます。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。

11/4 (水) 松本真理子  
マリンバの世界



11/10・11/24 (火) (火) バイオリン  
ピアノデュオ



11/16 (月) おやじバンド  
グリーン・ノーツ



11/20 (金) 松本梅頌  
三味線・民謡の世界



12/3 (木) 河野康弘  
ジャズピアノリサイタル



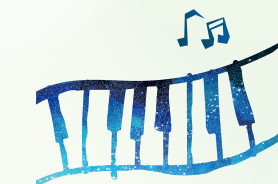
12/8・12/22 (火) (火) バイオリン  
ピアノデュオ



12/9 (水) 生駒弦楽  
アンサンブル



12/25 (金) 奈良高校吹奏楽部



※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。

コロナ感染予防  
ミック登美ヶ丘の取り組み ~お食事編~



ミック登美ヶ丘では、食事時間になると、透明アクリル板のパーテーションを立て、飛沫の飛散防止をしてお食事をいただきます。実はこれ、木工が趣味のドライバーさん達の手づくり作品なのです♥