

# 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 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
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	季節の塗り絵	ゲーム大会	クイズ大会	ピアノデュオ アジュガ	ミック体力測定	リズム体操/ ピアノとともに
	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	ゲーム大会	ミックダンス	紅葉狩り (けいはんな記念公園)	水彩画 (秋の散歩道)	わらべ唄ロック 衣川亮輔	元気いきいき体操/ パン教室
	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	庭園で喫茶/ みんなでストレッチ	書道	マロンフレンズ	秋のドライブ	カレンダー制作	ミックシアター
	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	庭園で喫茶/ みんなでストレッチ	ミックシアター	紅葉狩り (けいはんな記念公園)	フラワーアレンジメント	松本梅頰 三味線・民謡の世界	ゲーム大会
	29	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	体操・脳カトレーニング				
午後	クリスマス制作	下肢を鍛えよう				

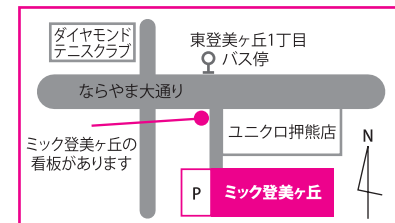
## 12月 レクリエーションプログラム

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
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			クリスマス制作	季節の塗り絵	クリスマス制作	テーブルゲーム
	6	7	8	9	10	11
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	クリスマス制作	生駒弦楽 アンサンブル	クリスマス制作	真砂美樹 リサイタル	クリスマス制作
	13	14	15	16	17	18
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	おりがみ教室 (来年の干支を折ろう)	バイオリンピアノデュオ	書道	おやじバンド グリーンノーツ	ミック体力測定	みんなでストレッチ/ パン教室
	20	21	22	23	24	25
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	ミックシアター 懐かしの名作劇場 前編	ミッククリスマス会	フラワーアレンジメント (お正月)	クリスマス ミックダンス	クイズ大会/ ウィンターソングを歌おう
	27	28	29	MERRY <b>Christmas</b> 		
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	奈良高校吹奏楽部 演奏会	ミックシアター 懐かしの名作劇場 後編	バイオリンピアノデュオ			

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17周年

若者雇用・育成優良企業

### 『かかりつけ医』をお持ちですか？

大病院への紹介状や、コロナワクチン接種などで関心が高まった『かかりつけ医』。日常的な診療や健康管理をしてくれる身近なお医者さん。受診する患者の健康状態や既往症、生活習慣を継続して把握しているのが特徴です。風邪などのちょっとした体の不調があるとき、いつもかかっている診療所(クリニック)はありますか？

#### 『かかりつけ医』(日本医師会での定義)




なんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介でき、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師。



海外では住民が自分のかかりつけ医を登録する仕組みも定着しています。

#### 海外の『かかりつけ医』

欧州を中心に制度として定着。違う医師にかかる負担が増える場合も。

-  イギリス  
登録した GP (=総合診療医) のいる診療所を受診
-  ドイツ  
実態として住民の9割がかかりつけ医を持つ
-  フランス  
登録制度を導入  
ただし他の医師に診てもらおう事も可能

(厚生労働省の資料より)

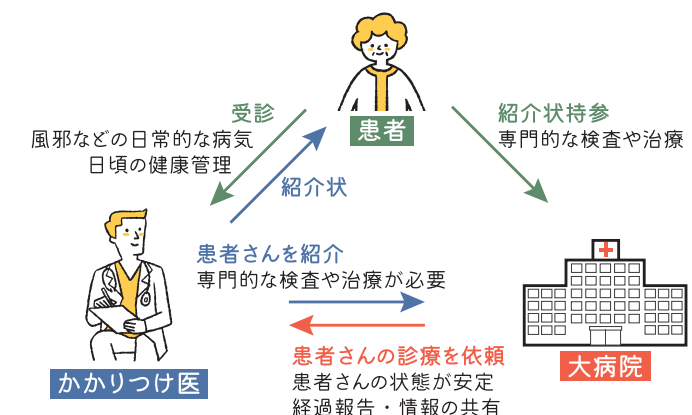
かかりつけ医を選ぶのは、今のところ特別な手続きや契約は不要です。「この医師をかかりつけ医にしよう」と決めるところから始まります。

#### 『かかりつけ医』を持つメリット

- 受診の手続きも比較的簡単で、じっくり診察してくれる。
- 入院や検査などが必要な場合、適切な病院・診療科を指示・紹介してもらえる。
- 家族の病状・病歴・健康状態を把握しているのも、もしもの時に素早い対応をしてくれる。
- 食事や運動など、日常の健康管理のアドバイスをしてもらえる。

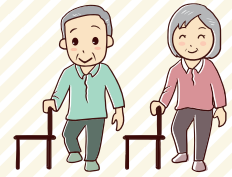
#### かかりつけ医を選ぶポイント

- 職場や家の近くにあり、近所の評判が良いところ。
- 患者さんの話をしっかり聞いてくれて、気軽に相談しやすい。
- 病気・治療・薬などについて、わかりやすく説明してくれる。
- 必要に応じて、適切な専門医を指示・紹介してくれる。



体も！  
頭も！

# ミック登美ヶ丘で鍛える！



## 看護師による個別機能訓練

個別機能訓練は、身体機能や生活機能の維持・向上を目的として行われるものです。自宅や地域での生活ができるようにお一人おひとりの身体状況や目標に合わせてメニューを作成していきます。

9:00



## 昼食前

口腔体操：加齢による口腔機能低下に伴う摂食・嚥下障害および構音障害を予防

10:00

## 朝の会

ラジオ体操、リハビリ体操、DVD映像を使った体操、スタッフオリジナルの歌謡曲に合わせた身体運動、脳トレプリント…etc.



## 昼食後

ミック庭園散歩

昼食

## 午後のレクリエーション

ミックダンス、リズム体操、みんなでストレッチなど身体を動かすレクリエーションを月に5、6回  
ミック体力測定（毎月1回、金曜日）  
外出レク（季節の遠足、お花見、けいはんな記念公園、水景園、高山竹林園など）

14:00



## お帰り直前

しあわせ体操  
手と足を動かして  
一日の最後にもう一度幸せになりましょう



16:00

## おやつ後

リハビリ体操（およそ10分）  
立ち上がり運動



幸せなら背伸びしよ♪

幸せなら足あげよ♪



## イベントに関するお知らせ

「11月・12月のイベント」は、9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。

11/4 (木) ピアノデュオ アジュガ



11/12 (金) わらべ唄ロック 衣川亮輔



11/17 (水) マロンフレンズ



11/26 (金) 松本梅頌 三味線・民謡の世界



12/8 (水) 生駒弦楽 アンサンブル



12/10 (金) 真砂美樹リサイタル



数々の舞台で、シンガー、コーラスとして活動。ミュージカルソングからJAZZ、歌謡曲、童謡、唱歌まで、レパートリーの幅は広い。

12/14・29 (火) (水) バイオリン ピアノデュオ



12/16 (木) おやじバンド グリーン・ノーツ



12/27 (月) 奈良高校 吹奏楽部 演奏会



NPO法人 元気・百歳 文化講演会2021



## 『早川岳人氏 講演会』 住民が主人公になる地域健康活動 ~自分のからだは自分でまもる~

日時：2021年11月11日（木）開演：13時30分（開場：12時40分）  
会場：奈良市西部会館3階 学園前ホール（近鉄学園前駅南改札口すぐ）

※入場には整理券またはミック優待券が必要です。

presents 優待券を先着5名の方にプレゼントいたします！  
ご希望の方はミック登美ヶ丘  
☎ 0742-40-2350 までお申し込みください。