

音楽レク・メインイベント(入場無料)

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	火	水	木	金	土
			1	2	3	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			季節の塗り絵	ミックダンス	書道	クイズ大会
	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	ミック体力測定	テーブルゲーム大会	マロンフレンズ	ピアノ連弾デュオ アジュガ	ゲーム大会	みんなでストレッチ/ パン教室
	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	壁面飾り制作	バイオリン ピアノデュオ	紅葉狩りウォーキング/ 下肢を鍛えよう	フラワーアレンジメント	ピアノとともに/ 紙芝居	水彩画
	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	河野康弘 ジャズピアノリサイタル	ペン習字	紅葉狩りウォーキング/ 下肢を鍛えよう	クリスマス制作	松本梅嶺 三味線・民謡の世界	クリスマス制作
	27	28	29	30	11/15・22(水) 紅葉狩りウォーキング	
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	元氣いきいき体操	クリスマス制作	来月のカレンダーを 作る		

12月 レクリエーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
					1	2
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
午後	www.mic-tomigaoka.com				季節の塗り絵	書道
	4	5	6	7	8	9
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	クリスマス制作	生駒弦楽 アンサンブル	ピアノとともに/ 紙芝居	クリスマス制作	元氣いきいき体操/ パン教室
	11	12	13	14	15	16
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	今年の漢字を書こう	バイオリン ピアノデュオ	庭園で喫茶/ リズム体操	壁面飾り制作	真砂美樹 クリスマスリサイタル	ゲーム大会
	18	19	20	21	22	23
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	ミック クリスマス会	体操・脳カトレーニング
午後	M'sコーラス	みんなでストレッチ	庭園で喫茶/ リズム体操	フラワーアレンジメント (お正月)	ミックダンス (クリスマス)	
	25	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	体操・脳カトレーニング	
午後	奈良高校吹奏楽部 クリスマス演奏会	テーブルゲーム大会	バイオリンピアノデュオ (紅白歌合戦)	来月のカレンダーを 作る	年忘れクイズ大会	Merry Christmas!

介護のセカンドオピニオン

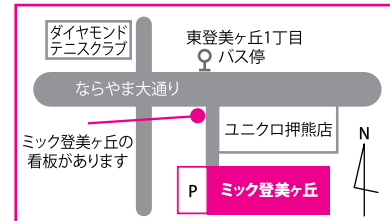
認知症よろず相談 (無料)

☎ 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19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



爪は健康のバロメーター 足の爪のトラブル

足爪は、指の機能を高めるためになくしてはならない存在です。「指を保護する」「指先への圧力を受け止める」「バランスをとりやすくする」主に3つの働きを担っています。つまり、足の爪がなかったら、歩行時に地面をしっかりとつかんだり、後ろへ蹴ったりすることができず、バランスも安定せず、転倒しやすくなります。そして、爪は身体の不調に伴いトラブルが生じやすい部分のため、爪トラブルの原因を見極め正しい対処や治療を行いましょ。

爪に起こりやすいトラブル



巻き爪・陥入爪

「巻き爪」は爪が内側に巻いている状態で炎症を起こして痛みを伴うものを「陥入爪」といいます。ひどい場合には爪が皮膚を突き破り、細菌感染を起こして膿がでたり、炎症性の肉芽ができて出血や悪臭を発生します。

【原因】間違った爪切り・足に合わない靴・足の指に力がかからない状態が続いている(歩行の質・量、足の変形など)・爪水虫などの爪疾患や、服用している薬剤の影響 など



爪白癬(爪水虫)

爪と皮膚の間に白癬菌がすみついた状態。爪の表面に光沢がなくなり、進行すると爪が変色し、厚く変形したり、もろく崩れやすい状態になる。

【原因】足の水虫の白癬菌というカビの一種が足の爪にうつるケースが多い。



爪甲剥離症

爪の表面が薄く浮き上がって剥がれる、いわゆる二枚爪です。爪の先端から剥がれ始め、徐々に剥がれる範囲が広がっていき、爪が剥がれた部分は黄色っぽくなるのが特徴。

【原因】栄養不足や貧血・爪の乾燥 など

爪のトラブルの予防法

●感染症や糖尿病など全身的な病気が原因となっている場合は、医療機関で治療を受ける。

●正しい爪切り…入浴後に爪の端から少しずつ切り、最後は両端を紙ヤスリでやや丸く整える。

●足全体を清潔に保つ

●足に合った靴を履く

●爪の保湿ケアを習慣づける

●丈夫な爪を育てる

栄養バランスのとれた食事を基本に、質のよい睡眠やストレスの緩和、規則正しい生活が大切です。

■巻き爪が切れない、痛みがあるときは、

皮膚科や形成外科を受診しましょう。



爪先は指の長さで四角く切る

【次ページ】

ミック登美ヶ丘 状態に合わせた移行
 11月・12月の音楽イベント
 レクリエーションカレンダー

P2
 P3
 P4

ミック登美ヶ丘の「安心」・「安全」・「満足」
お客様の状態に合わせた 移行



ゆめ

通所介護（一般型）
デイサービス

モットーは「ミックの た・い・や・き」(た)楽しく・(い)生き生き・(や)やりがい・(き)鍛える

■ 利用対象者：要介護認定（要支援 1～2、要介護 1～5）を受けておられる方。
※認定を受けておられない方のご相談をお受けします。

移行のタイミング

- ・介護やレクに個別の対応が必要となったら
- ・認知症が著しく進行したら



皆さん大好き♡外出レク

あい

通所介護（認知症対応型・個別対応型）
デイサービス

日帰り専門的な認知症個別ケア・医療処置（胃瘻・ストーマ・インシュリン注射など）の提供

■ 利用対象者：要介護認定（要支援 1～2、要介護 1～5）を受けておられる方。
※認定を受けておられない方のご相談をお受けします。

移行のタイミング

- ・認知症の困り事の内容に合わせて
- ・独り暮らしが難しく、宿泊が必要になってきたら



ミックガーデンで憩いのひと時

はな

小規模多機能型サービス

通えて、泊まれて、訪問も。在宅での暮らしを支える3つのサービス

■ 利用対象者：要介護認定（要介護 1～5）を受けておられる方。
※認知症でない方の利用も可能です。

移行のタイミング

- ・24時間の独り暮らしが難しい
- ・家族と一緒に住めない



個別音楽療法：ピアノとともに

グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

個性と生活リズムを尊重した家庭的な生活とケア
生き甲斐と尊厳を保って暮らす

■ 利用対象者：要介護認定（要支援 2、要介護 1～5）を受けておられる方。

ミック登美ヶ丘で安心・安全・満足な移行

- 顔なじみのスタッフがいる（安心）
- 同じ建物内で、環境が変わりません（安全）
- 音楽コンサートには今まで通り参加できる（満足）
（集団音楽療法）

↓
帰宅願望や介護拒否が少なくスムーズに



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きます。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。

11月・12月
ミック登美ヶ丘
音楽イベント

童謡・唱歌 歌謡曲

11/8 水 マロンフレンズ

クラシック

11/9 木 ピアノ連弾デュオ アジュガ

クラシック 歌謡曲 映画音楽

11/14 火 バイオリンピアノデュオ

ジャズ

11/20 月 河野康弘 ジャズピアノリサイタル

民謡 童謡・唱歌

11/24 金 松本梅頌 三味線・民謡の世界

クラシック 映画音楽

12/6 水 生駒弦楽アンサンブル

クラシック 歌謡曲 映画音楽

12/12 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

12/15 金 真砂美樹 X'masリサイタル

歌唱

12/18 月 M'sコーラス

吹奏楽

12/25 月 奈良高校吹奏楽部 X'masコンサート

クラシック 歌謡曲 映画音楽

12/27 水 バイオリンピアノデュオ 紅白歌合戦

12/22 金
ミック X'mas 会
お楽しみにー