

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 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	新音 お正月映画	新音 書き初め	新音 百人一首大会	新音 初詣	新音 たつきゅうさんの大道芸と笑いヨガ	新音 書き初め
	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	新音 初詣／季節の塗り絵	新音 バイオリンピアノデュオ	新音 ミック体力測定	新音 相撲大会	新音 テーブルゲーム大会	新音 百人一首大会
	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	壁面飾り制作	ミックダンス	楽鼓の会	ピアノと共に／リズム体操	ミックシアター	みんなでストレッチ／パン教室
	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	ゲーム大会	バイオリンピアノデュオ	フラワーアレンジメント	ミックシアター	松本真理子 マリンバの世界	折り紙教室(節分)
	30	31				
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	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 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	🎁🎁🎁🎁		季節の塗り絵	みんなでストレッチ	節分ゲーム大会	書道
	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	水彩画	バイオリンピアノデュオ	ミック体力測定	おやじバンド グリーン・ノーツ	ミックダンス	リズム体操／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	庭園で喫茶／下肢を鍛えよう	元氣いきいき体操	マロンフレンズ	ミックダンス	松本梅頰 三味線・民謡の世界	ミックシアター
	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	庭園で喫茶／下肢を鍛えよう	バイオリンピアノデュオ	フラワーアレンジメント	壁面飾り制作	ミックシアター	ゲーム大会
	27	28	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			
午前	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／テーブルゲーム	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

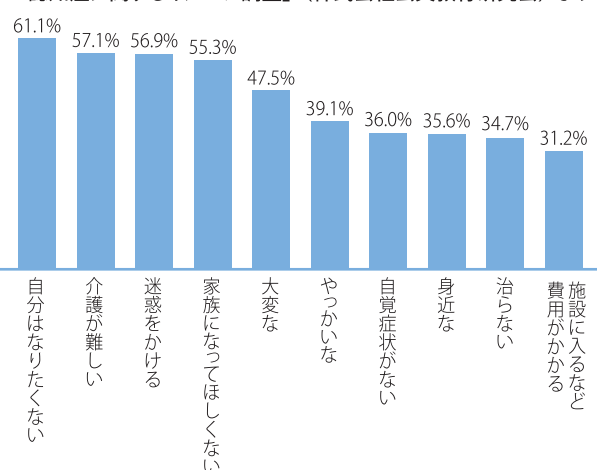


認知症への歩み寄り

施設長 石田 操

皆さんの興味関心は、「認知症」よりも「認知症予防」にあるのではないのでしょうか。高齢者の方々の話を聞いていると、「すぐ忘れちゃうの。私ももう認知症ね」と笑って話したり、子ども達から「もう認知症なんじゃない? しっかりしてよ」と叱咤激励(?)されることも少なくないようです。皆さんが笑いながらも、真剣に「認知症」になりたくない、予防に取り組みたいと考えるのは、裏を返せば認知症をととても恐ろしいものと考えているからともいえます。

「認知症に関するイメージ調査」(株式会社公文教育研究会)より



認知症の方を「何を言ってもすぐ忘れる」「何をするか分からない」困った人だけ捉え、万が一自分が認知症になったら「家族や近所の人には知られたくない」と思っていないか?

これは、私たちが気づかずに持つ『認知症のスティグマ』かも知れません。

「スティグマ」とはいわゆるネガティブなレッテルのことを意味します。認知症はこういうものだというスティグマが、認知症をより恐ろしく見せています。こうした「スティグマ」は、自分自身へ、そして知らず知らずに社会へと向かいます。



認知症になりたい人はいません。ですが、どうにもならないこともあります。立場が変わり、もしあなたが認知症になったとして「あんな風にはなりたくない」と周りから見られていたとしたら、「もう誰にも会いたくない」と閉じこもってしまうかもしれません。周りから「どうせ話しても忘れちゃうでしょ」なんて言われたら、私ならきつと「いいじゃないですか、忘れても!」と言ってしまいます。認知症でなくても、年を重ねれば物忘れはひどくなる、それは自然なことです。閉じこもって、誰も話さなくなってしまうことがむしろ認知症の症状を進めてしまうのです。

認知症「予防」には、記憶のトレーニングや運動以外にも取り組めることがあります。それは、認知症を正しく知りながら、正しく備えることです。あなた自身、家族、地域、社会が 認知症を受け入れられる世界を目指し、まずは互いの歩み寄りが大切です。認知症があっても、そうでなくても互いに許しあい、助け合う。そんな『共生社会』を願っています。

一年の計は元旦にあり。さっそく今日から意識を変えてしてみませんか?

【次ページ】

- 小規模多機能型サービス『はな』って? P2
- 1月・2月の音楽イベント P3
- レクリエーションカレンダー P4

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。

令和5年 元旦

ミック登美ヶ丘
施設長 石田 操

ミック登美ヶ丘の小規模多機能型サービス『はな』って？

自宅自分らしい生活をするために

➡ 「思い」や「願い」を大切にします

〇〇したいの実現

- ・自宅に住み続けたい
- ・家族や友人と食事がしたい
- ・地域の集いに参加したい
- ・いろんな人と話したい
- ・一人暮らしは気楽で続けたいが、ちょっと不安

持っている力の活用

- ・買い物に行く
- ・好きな音楽を楽しむ
- ・畑で野菜づくり
- ・おしゃれを楽しむ

生活の継続性

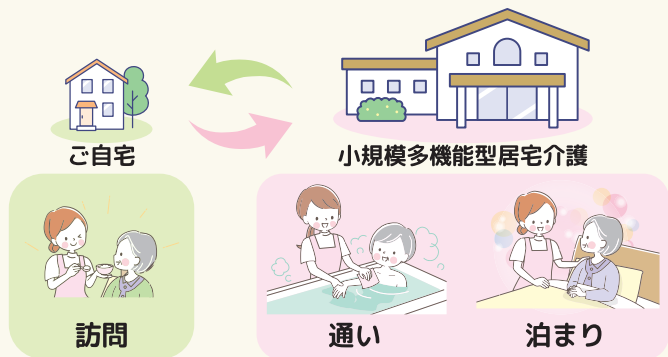
- ・朝はゆっくり起きて、お茶でも飲んでから…
- ・いつもの美容院で髪をカット
- ・ご近所のお友達が気にかけてくれる
- ・同じお医者様に最期まで診てもらいたい



誰もが歳を取っても介護が必要になっても、住み慣れた自宅や地域の中で、家族や親しい人たちとともに、最期までその人らしい人生を送りたいと望んでいます。そうした在宅での生活を送り続けたいというご高齢者やご家族の願いに応えます。

介護の「困った！」にお応えします！

➡ 「訪問」「通い」「泊まり」を使って柔軟に支えます



一人ひとりの暮らしが異なるように、支援の内容も異なります。「通いを中心に、自宅での暮らしを続けるために必要なことは何かを見極め、柔軟に支援していきます。

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。

1/6 (金) たつきゆうさんの
大道芸と笑いヨガ



1/10・24 (木) (火) バイオリン
ピアノデュオ



1/18 (水) 楽鼓の会



1/27 (金) 松本真理子
マリンバの世界



2/7・21 (金) (火) バイオリン
ピアノデュオ



2/9 (木) おやじバンド
グリーン・ノーツ



2/15 (水) マロンフレンズ



2/17 (金) 松本梅頌
三味線・民謡の世界



小規模多機能型サービス「はな」
では、毎週日曜日に
美術療法を行なっています。



今年も「とみの里 ふれあい文化祭」に参加・出品いたしました！！

とみの里地域ふれあい会館にて、11月25日(金)～27日(日)にふれあい文化祭が開催されました。小規模多機能型「はな」も、美術療法で制作した作品で参加させていただきました。

