

Bochi bochi



発行所 宇治市小倉町西畑1-4 (小倉小学校内)
Bochibocho委員会 (小倉明星園)
TEL 0774-21-6294
FAX 0774-21-6195



れもんカフェ（小倉デイホーム）

皆さん、れもんカフェってご存知ですか？

宇治市は、認知症になっても安心して生活することができる取り組みとして、れもんカフェ（認知症カフェ）を市内各地で開催しています！今回、その一つとして小倉小学校内にある小倉デイホームでれもんカフェのプレ開催が行われました。今後、地域のれもんカフェ（居場所）として参加者とともに楽しいカフェづくりが始まります！

〔れもんカフェの内容〕

- 1部：ミニ講座
*内容（認知症のことやもの忘れについて）は開催毎に変わります。
- 2部：ミニ演奏会
*ピアノやウクレレ、二胡等の演奏があります（開催毎に変更）！
- 3部：交流タイム
*お菓子とコーヒーが出ます！！ 参加費：300円（お菓子とコーヒー代）



デイサービスDE七夕交流

小倉小学校1年生の子どもたちと、七夕交流が行われました。高齢者と小学生が短冊に願い事を一緒に書き込んだ後、飾り付けを楽しみました。



「 明星園とともに地域の福祉をよくする会 総会 」

（小倉よくする会）

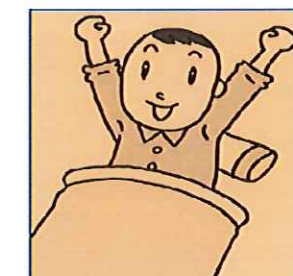


5周年を迎えた小倉よくする会、当日大雨に見舞われましたが多くの会員にご出席頂きました。第1部「総会」、第2部「介護予防について：地域包括職員より」の講演がありました。ある参加者からは、自身の体を傷め辛かった時の体験談を話しておられました。今回の講演では「福祉（介護）を利用するタイミング」を共有することができました。

< 健康がいちばん！ >

- 第1位は、ガン
- 第2位は、心疾患
- 第3位は、肺炎
- 第4位は、脳血管疾患

日本人の死因



肺炎死亡数でみると、男女共に75歳を超えた時が肺炎死亡者の増加となっています！

必見！「肺炎予防のコツ！」 筋肉・栄養・口腔が重要です！！

- 「活動量の確保」⇒日常生活において、**身体を動かす**だけで筋肉の低下予防！
- 「口から食べる栄養」⇒五感で**味わう**ことが大切（見る、触れる、匂う、言葉の「美味しい」）。
- 「口腔ケア」⇒**口の中を清潔に保つ**、声を出す、唾液の分泌で粘膜を正常化。

*掲載されております写真につきましては、ご本人・関係者様から予めご了承（同意）を頂いております。
（Bochi bochi：「認知症や介護はひとりて抱え込まないように」との願いが込められています）