

朝光苑デイサービスセンター

た・よ・り

2019年 3月号



私だってオリンピック!!!



いよいよ来年は東京オリンピックですね。私には関係ないわと思っらっしゃる皆様に朗報です。世界には30歳以上の方ならどなたでも参加できる、生涯スポーツの国際総合競技大会「ワールドマスターズゲームズ」があります。4年ごとに開催され、2017年はニュージーランド。2021年は日本(大阪、京都、岡山など)となっています。ちなみに、2017年の最高齢者はインドの101歳の女性で100メートルを1分14秒で駆け抜けて見事優勝! 実はこのレース、100歳以上の競技参加者が1人しかおらず、勝利を保証された中での走りだったのですが、そのフォームは実に力強く私達に希望を見せてくださいました。2021年の新幹線でいける「高齢者オリンピック」に立候補される方 ご連絡お待ちしております。 作業療法士 道野

節分

年が明けたと思っていたら、あっという間に2月になってしまいました。このお便りが皆さんに届く頃には、もう3月になっていると思います。今年も2月2日と2月4日の2日間とも豆まきを行いました。今年の鬼は写真を見ていただければお分かりだと思いますが、とてもカラフルな鬼がやってきました。今年も例年とは違って、大豆の代わりに落花生をまきました。地方によっては元々落花生で行う所もあるようです。大豆に比べると、大きさが大きい為か、例年に比べると、皆さんそっと鬼に落花生をぶつけていたように感じます。後である方に聞いたのですが、何でそっと投げたのか質問すると、「鬼が痛いかなと思って」と答えてくれました。みなさんとてもやさしいですね。「鬼は外! 福は内!」今年の無病息災を祈って、みなさんの元気な声が響いていました。

介護職員 酒井



3月の予定



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4 音楽活動	5	6	7	8	9 PT	10
11 PT	12	13 PT	14	15 音楽活動	16	17
18	19 フルーツ	20	21 春分の日 お休みです	22 PT	23	24
25	26 PT	27	28 PT	29	30	31
カレンダー作り						

※PT=理学療法士が運動を中心としたリハビリテーションを行います

介護ニュース

難聴の人は、10年間のうちに認知症を発症する確率が50%高いという論文が発表されました。糖尿病・高血圧症などの生活習慣病や、社会的孤立・うつなどの精神的な原因よりも、難聴の方が多くの認知症を引き起こしているという事が分かってきました。年齢を重ねれば難聴になりやすいです。そこで大事になってくるのが補聴器ですが、値段が高くあまり日本では普及していないのが現状です。補聴器の普及が今後認知症の予防になるかもしれません。朝霞市では補聴器の購入費助成事業があります。 酒井

3月(暮らし)

ひなまつり 卒業式 春休み

3月(旬の食材)

野菜

水菜(みずな) 独活(うど) たけのこ
菜の花 ほうれん草 キャベツ 春菊
三つ葉 牛蒡(ごぼう)

魚介

鮫鱈(あんこう) 蛤(さむらい) 鱈(にしん) いいだこ 甘鯛(あまだい)
白魚(しらうお) 平目(ひらめ)

果物

いちご



求人情報

朝霞地区福祉会 正規職員

・ 看護師 ・ 介護職員

平成31年度卒業新卒者も募集中!

・ 介護職員 ・ 保育士

法人内施設におきまして
パート職員も募集しております。
各種求人情報の詳細は
HPをご覧ください。