

ケアサポートセンター

十思 だより

小規模多機能型

居宅介護

2月



社会福祉法人 長岡福祉協会 首都圏事業部
ケアサポートセンター十思
小規模多機能型居宅介護

〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町5番19号
十思スクエア別館 3階
TEL 03-6264-9971 / FAX 03-6264-9972



鬼は外、福は内
三年ぶりの見延別院
節分豆まきでした



見延別院の
節分会

節分



恵方巻をみんなで作りました！
美味しく頂きました！！



Happy birthday

素敵な1年に
なりますように☆彡



十思にも優しい
鬼が来ました



十思十色

ケアサポートセンター十思、今月の「1枚」



みんなで調理をした
ちらし寿司、笑顔が嬉しい！

管理者より

2月に入り十思の周りでも沈丁花が咲き始めました。最近では真冬のような寒さを感じた次の日には3月並みの暖かさだったり、まさに三寒四温を繰り返して春になるのだなど実感しています。寒暖差は自律神経に影響するために知らず知らずのうちに疲労感や気分の落ち込みを招くとも言われています。気忙しい時期であるからこそ、心にゆとりを持つことを心がけたいと思います。

先月NHKで、脳科学者の方が認知症になったお母様の介護をしながら、「記憶が失われても母は母らしくいられるのか」と聞いた続けたドキュメンタリー番組を観ました。5人に1人は認知症と言われるほど身近な病気でもどうしても「認知症は怖い」と思ってしまうのは死に至る病気ではないけれども特効薬がないことや「認知症になったら自分が自分ではなくなるのでは」という不安が大きいからだと思います。仮に記憶力が少々悪くなって、身の回りのことに手助けが必要になったとしても、自分が行ったことを喜ばれたり、感謝されたり、自分が誰かのために役に立ったと思える小さな実感を積み重ねることこそが、認知症になっても自分らしくいられることの手助けになるのではないかと…十思ではそんな支援を心がけています。(竹原恵子)