



OHANAとはハワイ語で「家族」。ホーム・住宅に関わりのある全ての方が、家族のような気持ちで支え合える様に、願ってつけました。タイトルは発行人のハワイ好き由来です。

グループホームみずほ

聞こえていますか？

「認知症と生きる」わたしたちの声。

認知症

認知症に
なっても
人生は終わらな
い

社会とつながる
場があると、
自信が持てる

お医者さん
私の顔を見て
話して!!

歩いてる
歩いている

何かして飲
わねばならぬ。
FE
善悪と生かす。

お医者さん
私の顔を見て
話して!!

歩いてる
歩いている

何かして飲
わねばならぬ。
FE
善悪と生かす。

歩いてる
歩いている

最近では、こんな風に当事者の声を発信する取り組みが随分と多くなりました。高齢者の定義を75歳に引き上げるといっている今日、認知症を発症するのは決して高齢者だけではありません。ガンや他の疾病と同じように、若くして「認知症と生きる」ことを受け入れざるを得ない方々も多くなりつつあります。そんな当事者に必要なのは「社会との繋がり」です。閉じ込めないで。壊れ物のように扱わないで。私と話して。…一人の人として関わって欲しいのです。

隣のメモたちは、認知症の人本人が書いたものです。NHKが発信したものです。これを機に関心を持って頂けたら嬉しいです。

サービス付き高齢者向け住宅みずほ

腹式呼吸で健康長寿!!

普段意識しないでしている呼吸は、とても浅かったり胸式呼吸だったりしていることに、気付いている方はどれくらいでしょうか。普段生活している上では特に意識する必要もないのですが、もし、健康長寿を目指すのならば、腹式呼吸がお勧めです。

ゆっくりと10秒くらいかけて息を吸う、その際おなかを膨らませ空気が入っていくのを意識する。吐く時もゆっくりと、おなかをめいっばいへこませながら息を吐く。これを繰り返します。無意識に出来るようになるには時間も必要でしょう。まずは、1日〇回とか、時間や回数を決めて始めてみましょう。腹式を意識することで腸の動きも刺激され便秘が良くなります。内臓が鍛えられると自然身体の調子が良くなると言われるほど。腹筋もついてウェストもシェイプアップ。是非意識してチャレンジしてみましょう。



オレンジカフェ

申し訳ありません
1月と2月は
冬季感染症予防の為
お休み致します。

(お菓子付き)



オレンジカフェではオルゴール演奏が、本格的な音色を聴かせて頂きました。

まつり会館へ行ってきました。右手前には今福の山車(未完成)。完成には億単位の費用が必要だそうです...



おくづけ

〒350-1138
川越市中台元町1-16-11
GH/サ高住みずほ
☎049-246-2355・2356
発行人 佐々木政子



12/14のコンサートはクリスマス仕様で雰囲気まで愉ませて頂きました。

ボランティア コンサート

次回は
3月18日(日)
14:00~15:00
に開演予定です。
演奏家は
乞うご期待!!

平成30年も皆様
が健やかに
お過ごし
頂けます様に

