交流

まほろばサイト まほろば大和

保育所交流

10月29日都賀保育園との交流会が行われました。会にはゲストとして美郷町のマスコットキャラクターである「みさ坊」の登場にご利用者と園児の方も大盛況となりました。交流会では園児によるダンス、肩たたき、じゃんけんゲーム、園児へのサプライズプレゼントを用意し、歓喜の声に包まれた穏やかな交流会となりました。楽しい時間はあっという間に過ぎ、園児から「また来るね」「元気でいてね」の声に目を潤ませながらも笑顔溢れる一日となりました。

大和サイト ハートランド双葉園・ふたばの里・マホロバの里

地域の楽打ちがやってきました！

10月25日、地域の祭りに合わせて楽打ちが施設までやって来てくださいました！太鼓や笛の演奏を間近で見学。迫力ある演奏に、皆様からは「わぁ！すごいね」と感嘆の声があがり、笑顔あふれる楽しい時間となりました✨

邑智サイト／双葉園・吾郷センター

採れたお芋で焼き芋

中庭に植えたサツマイモの収穫時期を迎え、暖かい日差しのなか、ご利用者と一緒にワイワイにぎやかに収穫しました。収穫したサツマイモはもちろん焼き芋に！炭火のそばで暖を取りながら、まったりとした時間を楽しんでおられました。

たくさん採れたよー

秋を楽しむ会

大鍋カレー作り 双葉園

今年度のご利用者アンケートのご希望に「カレーをたくさん食べたい」との声があり、いつもと変わった雰囲気で提供しようと屋外で大鍋カレー作りのイベントを行いました。調理中、興味津々に眺めながら「昔、地域で大鍋料理を作って食べたことを思い出した」と話が弾み、ご利用者同士の団欒の場になりました。できたカレーは「いつもより美味しい！」とたくさん食べていただけました。

邑智サイト 双葉園

12月23日、中国電力邑智事務所の皆様が館内照明清掃のボランティアに来てくださいました。

大掃除では手が届かない場所を綺麗にしてくださり、館内が明るくなりました。
ありがとうございました。

体 Health

●暮らしイキイキ 健康ひとくちメモ

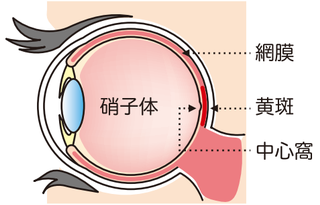
早期発見・早期治療が大切
失明の危険もある「加齢黄斑変性」

◎ 網膜の中心部が障害される病気

欧米、では成人の失明の主な原因として知られる「加齢黄斑変性(かれいおうはんへんせい)」。日本でも近年、高齢化や生活の欧米化によって増加しています。

「加齢黄斑変性」は、加齢に伴い視力にかかわる大切な部分である「黄斑」に障害が生じて視力低下を引き起こす病気です。黄斑は網膜の中心にある、光が集中して集まる一番大事なところです。ものの形や大きさ、色、立体性、距離などの光の情報の大半を識別しています。加齢とともに網膜の土台が傷んでくると、そこから悪い血管(新生血管)が生えてきて、黄斑が障害されるのです。

初期にはものがゆがんで見える、中心が見づらい、視界の真ん中がグレーになってかすむなどの症状が多く、進行すると真ん中が真っ暗になって見えなくなります。

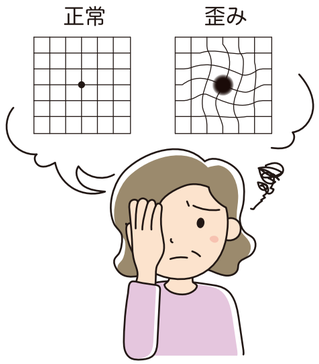


◎ 左右それぞれの見え方をチェック

障害を受けた部分の網膜は、残念ながら再生させることができませんが、早期に発見できれば、ある程度進行をくいとめることができます。ただ、ここで注意しなければならないのは、「加齢黄斑変性症」はまず片目から発症し、その後にもう片方の目にも発症する場合が多いということです。片目のみに症状が出た場合、反対の目で補ってしまうために気づきにくく、発見が遅れる、あるいは生活に支障がないという理由で放置されることがあります。日頃から、片目をふさいで、左右それぞれの目の見え方をチェックしてください。「アムスラーチャート」と呼ばれる格子状の表を用いて確認する方法もあります。

「加齢黄斑変性」の予防には、禁煙が最も重要で、次にバランスのとれた食事(緑黄色野菜、青魚など)、紫外線対策などが有効です。

気になる症状があれば、放置せず、眼科で診察を受けることをおすすめします。



暮 Life

●なるほど！納得！！生活情報

部屋で快適に過ごすために温湿度をコントロール
季節ごとに快適な温湿度が

室内の環境に大きな影響を及ぼすのは温度と湿度です。温度が上がると湿度は低くなり、温度が下がると湿度は高くなります。四季がある日本では、季節によって室内で快適に過ごすための温度と湿度は異なります。

●冬(12月～2月)

室内での快適な気温の目安は18～22度、湿度は40～50%

冬になると湿度は下がります。エアコンやストーブなどの暖房器具を使うとさらに空気が乾燥してしまうため、湿度は20～30%くらいまで下がることも。冬になると肌トラブルが増えてしまうのは、空気の乾燥が主な原因です。ウイルスや細菌は湿度40%以下の環境を好むといわれています。また、鼻や喉の粘膜が乾燥して免疫力も下がるため、冬は風邪やインフルエンザなどの病気にかかりやすくなってしまいます。そのため、加湿器などを使って湿度を保つことが大切です。

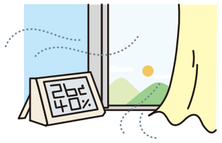
※簡単にできる加湿法
- ・コップに入れた水を室内に置く
- ・洗濯ものを室内に干す
- ・室内で観葉植物を育てる

(大きな目のものを選ぶのがおすすめ)

●春(3月～5月)

室内での快適な気温の目安は20～24度、湿度は40～60%

花粉シーズンには、温湿度の管理に加えて、花粉を入れない対策と、室内に入ってしまった花粉の除去が必要になります。換気に適した時間は、比較的花粉が飛散していない時間帯の深夜から朝10時にかけて。朝起きてすぐの換気をおすすめします。



●夏(6月～8月)

室内での快適な気温の目安は25～28度、湿度は50～60%

湿度が60%以上になると、ダニやカビが発生するようになるため注意が必要です。ただ、湿度が高いからといって過度な除湿を行うと、肌の乾燥や夏風邪の原因にもなります。

●秋(9月～11月)

室内での快適な気温の目安は20～24度、湿度は40～60%

秋は室内の湿度が比較的低くなりがちなので、湿度を管理しながら心地よい環境を保つようにしましょう。