



私は、この4月1日に、えびな北高齢者施設から中心荘第一・第二老人ホームに異動してまいりました三浦と申します。皆様には、日頃から施設に対してご理解やご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、当施設がこれまで皆様のお役に立つために取り組んできたことを改めて振り返ってみますと、地域の方向けの春のイベント（バザー）開催・施設内の空室の無償提供・中学生の職場体験の受け入れ・中学生から大学生までの夏季ボランティアの受け入れ・地域行事への参加や協力・生活に困窮されている方への相談支援・そして働けずにいる方の実習の受け入れなどを展開してまいりました。

ただ、これらの取り組みができるのも、自治会・民生委員・ご利用のご家族・その他多くの近隣の皆様によるボランティア活動をいただいているからこそだと実感しております。

前任の所長の丹から引き継ぎましたが、今まで同様、地域の皆様のご協力をいただきながら運営していくことには、何ら変わりはありません。微力ではありますが、皆様の期待に応えられるよう、職員と共に進んでまいりたいと思います。引き続きご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

認知症を予防するには

〒243-0431 海老名市上今泉4-7-1
社会福祉法人 中心会
中心荘第一・第二老人ホーム
☎ 046(231)7152
所長 三浦正光

認知症の種類

認知症にはいくつかの種類があります。主なものは「4大認知症」と呼ばれるものです。

- (1) 最近のことを忘れる「**アルツハイマー型認知症**」
全体の7割近くを占めます。軽度の物忘れから徐々に進行して時間や場所の感覚を失っていきます。
- (2) まだら状で記憶を失う「**脳血管性認知症**」
脳梗塞や脳出血などによって脳の組織が死滅して起こる認知症です。
すべて忘れてしまうのではなく、一部の記憶が保たれている「まだら状」であるのが特徴。
- (3) 幻視や震えが現れる「**レビー小体型認知症**」
現実にはないものが見えたり、手足の震え、筋肉のこわばり、歩幅が小刻みになって転びやすくなるなどの症状が現れます。
- (4) 感情が抑制できなくなる「**前頭側頭型認知症**」
感情が抑制できなくなったり、ルールを守れなくなったりするため、社会性にも問題が起こりやすくなります。指定難病に認定されています。

まずは「予防」が大事

生涯にわたる認知症リスクのうち、遺伝子や加齢など改善できないものが全体の65%、残り35%は喫煙や抑うつ・運動不足など、生活習慣次第で改善が可能と言われています。

小児期

- ①教育期間が短い(8%)
⇒挽回できる可能性あり

改善できる要因の内訳

中年期

- ②高血圧(2%)
- ③肥満(1%)
- ④難聴(9%)

高年期

- ⑤喫煙(5%)
- ⑥抑うつ(4%)
- ⑦運動不足(3%)
- ⑧社会的孤立(2%)
- ⑨糖尿病(1%)

認知症のリスクを減らす健康的なライフスタイルをとれば、頭と体、どちらも衰えないように歯止めをかけることができます。

中心荘バザー開催しました

4月21日(日)久しぶりに快晴の下でバザーを行うことができました。

今年も大勢のお客様が来てくださり、ご利用者やご家族の皆様も、楽しい時間を過ごすことができました。

例年大人気の手作りお菓子や焼き鳥の他に、今年は大きなストロベリーハウス宮崎園のいちご、二葉菓子店の赤飯や和菓子を販売して大好評でした。

ご協力いただいたボランティアの皆様、バザー品の提供をしてくださった皆様にも、心より感謝いたします。



交流室のご案内

自由に使えるお部屋あります

中心荘には「交流室」という施設内のスペースの無料開放を、地域の方々に行っています。古い建物ではありますが、

太極拳の練習や子育てサークル、

そば打ち練習や体操など、

様々な市民団体の活動の場にご利用いただいています。

(営利目的での活動にはご利用いただけません)

ご利用希望の方は、お気軽に中心荘にお問合せください。お待ちしております。

中心荘だよりの記事に関するお問合せ

中心荘第一・第二老人ホーム 生活相談員 藤本・大乘・吉川 ☎ 046-231-7152

令和が始まりましたね。昭和生まれの私としては、新しい時代の始まりは輝かしく嬉しいものであるとともに、自分かどどん過去の間人になつていくような不安も感じます。中心荘のスタッフには平成生まれの若者も増えてきていますが、いつまでも若いつもりで(笑) 皆様のお役に立てるように頑張ろうと思います。(藤本)

編集後記

令和が始まりましたね。昭和生まれの私としては、新しい時代の始まりは輝かしく嬉しいものであるとともに、自分かどどん過去の間人になつていくような不安も感じます。中心荘のスタッフには平成生まれの若者も増えてきていますが、いつまでも若いつもりで(笑) 皆様のお役に立てるように頑張ろうと思います。(藤本)

ボランティア

平成三十一年一月〜三月

江原 桂子・遠藤 弘忠・遠藤 千代・大熊 涼子
岡崎 利行・金子 秀男・佐藤 千恵子・島岡 幸子
杉江 澄子・高橋 久江・田澤 喜代・田中 賢治
田村 イエ・田村 幸子・徳田 陽子・中村 史子
萩原 幸恵・林 己知夫・林 正子・藤崎 由子
増田 優留菜・向田 洋子・牟田 賢二・溝口 愛子
光木 和子・三ツ屋 マサ子・三宅 巖・岡崎 千恵子
海老名市中部地区民生児童委員協議会
ガールスカウト57団 代表 木村 由起子
厚木カトリック教会・アップルミント・りんどう会
麦つ子畑保育園・楓響ウィンドオーケストラ

宇佐美 孝一・羽深 正春・会田 吉美・三嶋 孝
山下 義信・松井 繁光・杉本 幸子・清水 幸子
清水 将道・西野 純子・石川 小夜子・大熊 涼子
大澤 徳子・長嶋 君江・田島 忠明・渡辺 浩子
土井 靖・藤島 真樹子・八木 下智子・武信 美枝子
米山 トシ子・高橋 久江・関 光男・関 昭子
りんどう会

ご寄付



温かい御支援 御協力
ありがとうございます
(敬称略) (順不同)

〈現金の部〉 平成三十一年一月〜三月

高橋 エドナ・宮臺 文夫・山下 義信・大窪 清志
上今泉 四丁目自治会

〈物品の部〉 平成三十一年一月〜三月