

「介護」をもっと身近に
もっと明るく
私たち MaCO の使命です

まごのて通信

介護に関すること
ぜひ、私たちに
ご相談ください。

お電話 (0869)
22-5321

「まごのて通信」

第18号(H19. 12)

発行：株式会社 MaCO

責任者：中川 浩彰

株式会社 **MaCO**(マコ)

〈事業内容〉

介護サービスまごのて

■デイサービス

■ケアプラン作成

〒701-4222 岡山県

瀬戸内市邑久町豊安 149

☆「まごのて通信」設置場所☆
入江百貨店・岡本薬局・竹久夢
二本舗敷島堂・畠山製菓・旬鮮
市場 BASIC・ショッピングプ
ラザとりい・紅葉・こだわりう
どんー文字・なかしま歯科医院
瀬戸内市商工会・大富郵便局・
瀬戸内市役所・ゆめトピア長船

★要介護認定を受けられた方のケアプランを作成します。またデイサービスの見学も日曜、祝日をのぞいていつでも受け付けております。ほか、介護の相談等お気軽にお電話下さい♪

電話 (0869) **22-5321** まで

デイサービス参加で寝たきり予防

ある日の日経新聞で、「外出する回数が1日1回以上の人は、週1回以下の人と比べて、歩行障害になるリスクが4分の1、認知症リスクも3.5分の1になる」という研究結果が出ているとの記事がありました。

高齢になると普段あまり使わない身体機能がさび付きやすくなるので、外出で生活空間を広げて足腰や頭を使うことが、寝たきりや物忘れの防止に繋がるのだらうと研究者は言います。

趣味やボランティアに励

むこともオススメです。きっかけがないとなかなか外出しなくなることは特に男性に多いようです。仕事を退き、家に閉じこもりがちになる人も少なくありません。

最近、介護予防という言葉がよく聞かれます。こうした社会参加も介護予防のひとつです。瀬戸内市でも介護予防に力を入れたいとのことで、「まごのて」ではこの度、瀬戸内市からの委託を受けて介護保険の認定の有無に関係なく広くデイサービスを受け入れる体制をとりました。

社会参加が健康維持に役立つこと背景には、周囲から自分の存在を認めてもらい、社会の中で居場所を見つけることの精神的な作用が大きく影響していると思います。元気なときには当たり前のようにあった人間関係、社会関係を再び取り戻す。これも立派なリハビリです。デイサービスならではの効果です。

女性はもともと近所づきあいや町内会などの活動に取り組まれている方が多いことから、男性の方が健康維持への効果は大きいそうです。

無料！デイサービスおためし利用をぜひ！

「まごのて」ではデイサービスの1日無料体験を随時行っております。介護保険の認定を受けていらっしゃる方でもご利用出来ます。

- ・ひとりでも多くの方に「まごのて」のサービスを知って頂きたい。
 - ・ご利用者様には体験して気に入ったうえでご利用して頂きたい。
 - ・ご利用者様の目的をしっかりと把握したうえでサービスを提供させて頂きたい。
 - ・社会参加、外出のきっかけに利用して頂きたい。
- っと私たちは考えています。

「まごのて」は普通の民家を使った少人数制のデイサービスです。ふだんの生活とあまり変わらない雰囲気ですから大きな施設は苦手だなぁという方にも無理なくゆったりと過ごして頂けます。



ご自宅までの車での送迎も行っております。また体験利用に関しては、昼食も無料でご提供させて頂きます。(付

き添いの方がいらっしゃる場合は付き添いの方の昼食も無料でご提供させて頂きます)

※寒さが本格的になってきました。これからの季節、足が痛い方、足が腫れている方、冷え症の方に特にオススメな足温器もお試し頂けます。

どうぞお気軽にお電話ください♪(0869)22-5321



“足王様”って、ご存じですか!?



皆様に御陰がありますように♪

前々から、何人かのデイサービスのお客様から噂には聞いていた“足王様”。『久しぶりに足王様に行きたいわ』とお話をお聞きするたびに“足王様?” いったい何? 足でも奉ってあるの? と、まるで不思議な絵が頭の中に浮かんでおりました。

お客様からの情報を頼りにパートナーたちが探したところ、ありました! 山陽町に。やっぱり自分の足で歩きたいという思いは皆さん強い。すくさまドライブにGO♪



あっ、そのまんま足だ!!
こうして足王様をさすり自分

の足の痛いところをさすると痛みがとれて治るとか(^-^)

※先日、邑久町箕輪にて来春開所予定の新事業所の地鎮祭が無事執り行われました。



皆様に、絶対に読んでいただきたい本です!



今年もあと1ヶ月ですね。
この本を読んで気持ちよく新年を。

僕は本を読むのが好きで、ビジネス書を中心に年間百冊くらい読みます。人との出会いと同じように本とも出会いがあります。素晴らしい本と出会ったときは胸が熱くなったり元気をもらったりします。今回紹介する本「マイクロソフトでは出会えなかった天職 僕はこうして社会起業家になった」は間違いなく今年の僕のベストセレクトです。これだけ涙を流した本はそうそうありません。元々僕は涙もろいのですが、本当に気持ちよ

く沢山の涙を流しました。

著者は元マイクロソフトの要職。働きつめに働き、9年ぶりにとった休暇でネパールに登山に出かけ、そこで人生を変える光景を目の当たりにする。ネパールの子供たちの通う学校には、自分たちの身体にあった机やイスはないばかりか、本すらない。国が貧しくて学校に本がないのだ。義務教育という自分たちが何の恩恵も感じずに当たり前を受けてこられた教育を、受けたくても受けられない子供た

ちが、本を見たことのない子供たちがたくさんいる!

著者は若くして高い地位と収入を全て捨て、自分の犠牲を厭わず人を救う道を選ぶ。なかなか出来ないことだ。彼の設立したNPO団体は世界中から寄付を募り、今ではネパール以外にも貧しい国々に本を寄付し、図書館を、そして学校を建て続けている。

最悪なのは“出来ない理由を並べて何もしないこと”と言う著者の言葉が胸を突く!



撮影後は岡山神社にお参りに。

わが家でも“七五三”♪

11月と言えば、七五三! 中川家でも五歳の息子と三歳の娘が七五三をしました。

娘は母譲りの着物。息子は自ら白のタキシードを選び、ざ「みどりカメラ」さんへ。

いつもお世話になっているカメラ屋さんなのでスムーズ

いくつかと思いきや、いつもとは違う異様な空気に娘はご立腹! 半ば無理矢理着替えさせられ撮影開始。娘は無表情、息子はふざけて白目顔でアツカンパー。店員さんの懸命なおだてとラムネ攻撃により、なんとか撮影終了。いったい何十個ラムネをいただいたこ

とやら・・・(汗;) いつも明るくユーモアあふれる「みどりカメラ」の店員さん。ほんとうにご迷惑をおかけしました。これに懲りずにまたお願いいたしますね!

(訂) 前号の足温器の金額
19万8千円 (×)
18万9千円 (○)