

# りんごの家

弘前市大字高杉字尾上山349  
グループホーム アップル  
＜サンアップルホーム併設＞  
TEL 0172-97-2778



## 今年も宜しく

今年も昨年同様宜しくお願ひいたします。  
今年のお正月も、入居者9名体調を崩すことなく、無事に年を越す事ができました。男子1名女子1名新しいメンバーが加わり、新鮮な気持ちで、運動に学習にと励んでおります。  
皆さん若々しく、新しい事に意欲的に取り組んでいます。  
今年も若者に負けない様に頑張ります。

平成26年度を迎えるにあたり入居者様は、「自分の住んで居る所は自分で綺麗にする」と、居室の掃除やガラス拭きを行い、新しい年を迎えました。年越しも、なます、煮しめ、ごぼうのでんぶ。など、自分達で考え、材料は職員と一緒にスーパーに買い物に行き、「昔は年越しになれば、いっぱい作ったもんだな」と、昔を思い出しながら、調理しました。りっぱなオードブルも食べました。

加齢と共に、脳細胞は減少します。脳の働きに影響するのは、脳細胞同士のネットワークです。ネットワークは何歳になっても鍛える事で活性化します。脳力で特に鍛えておきたいのが、「ワーキングメモリー」です。考えたり、行動する為に必要な記憶を呼び戻す能力で、たとえば「魚を焼く」為に必要な手順、道具をとっさに判断できる力です。脳力を向上させるためには、適度な刺激と休息も必要です。ストレスや疲れが溜まらないように休息させましょう。

## 正月前のいろいろな出来事



我、の  
だっきや  
もつとだ

めな！

窓、綺麗に  
なったべ

笑顔で  
ハイポーズ

お知らせ\*お願い  
厳しい寒さが続いております。  
GHの入居者様は、食欲モリモリで  
元気に頑張っております。  
お暇な時は、遊びに来てください。  
(今後の行事)  
節分・誕生会

次号もお楽しみに！