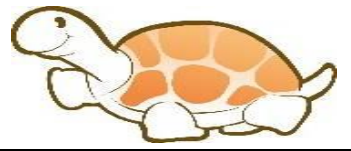


のこのこたより

平成31年2月 第46号



社会福祉法人晃宝会
特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所：奈良市南肘塚町99番1

電話：0742-24-0878 fax：0742-23-0373



貧困率世界一の中央アフリカ共和国。青はフランスの友情と希望、白は純粋と理想、緑は農業と富、黄は地下資源、赤は情熱、星はアフリカのシンボルです。



人口増加率世界一のオマーン国。赤はスルタンの色で元々のはた色、平和を象徴する色。豊かな農作物を象徴する緑、交差した剣はスルタンのいげんを表しています。



国土に占める森林割合世界一のスリナム共和国。上下の線の帯は豊穡、白は正義と自由、赤は進歩、独立、愛。



こくもつ自給率世界一のウルグアイ。黄色の太陽は「5月の太陽」白と青は独立当時の9つの州、白は平和、青は自由を表しています。



インターネット利用率世界一、ひとりあたりのエネルギー量世界一のアイスランド共和国。スカンジナビア半島の国々と同じ図柄、青と白は古くからアイスランドの国民の色と言われています。



合計特殊出生率7.2で世界一のニシユール共和国。オレンジはサハラ砂漠の北部、白は純潔、緑は希望と肥沃な南部、中央の円は太陽を表しています。



ベトナム。人口・面積・人口密度は日本の数字に近いです。違いは65歳以上の比率は、日本25%に対し7%（2010年）。赤は独立のために流した血、黄色の星の頂点は、労働者・農民・兵士・青年・知識人。



世界一大きい島のグリーンランドはデンマークの自治領。13世紀はじめワルデマル2世がエストニア人との戦いで苦戦した際、頭上にまいおちてきたこの旗をあげるときせき的に勝利しました。ダンネブロ（赤い布）に白のスカンジナビアクロス。



人口密度世界一のモナコ公国、人口は3.6万人、面積は東京デイズニールランドの約1.5倍。東京デイズニールランドの1日平均来客者数は5万人。ひとりあたりの国民総所得も世界一。赤と白の国旗は700年以上王位を受けつぐマリグリディ家の色。



人口ひとりあたりの二酸化炭素排出量世界一のカタール国、白は平和のシンボル、えび茶は幾多の戦争で流された血の色、9段のギザギザはイギリスとの保護条約を交わした9番目の湾岸首長国であることを示しています。

バレエダンサー出原佳代先生と一緒に「中国の踊り」や「きよしのスンドコ節」の曲にあわせて、腕や手指を動かされました。ご利用者様の体は「ほかほか」と温まりました。

音楽療法で、田代先生のタンバリンにあわせて、鈴やマラカス等の楽器を演奏されました。

田代先生のピアノ演奏にあわせて一月生まれのご利用者様（9名）をお誕生日の歌を唄ってお祝いしました。

2019年最初の「のこのこ喫茶」多くのご利用者様にティータイムをお楽しみいただきました。

2月の行事予定

8日：音楽療法	10:30
18日：のこのこ喫茶	13:30
21日：体操教室	10:30
お誕生日会	15:00
22日：音楽療法	10:30
27日：書道教室	14:00

鎌田美香先生によります書道教室！
ご利用者様は、2月の行事「節分」「豆まき」「恵方巻」などの字を書かれました。



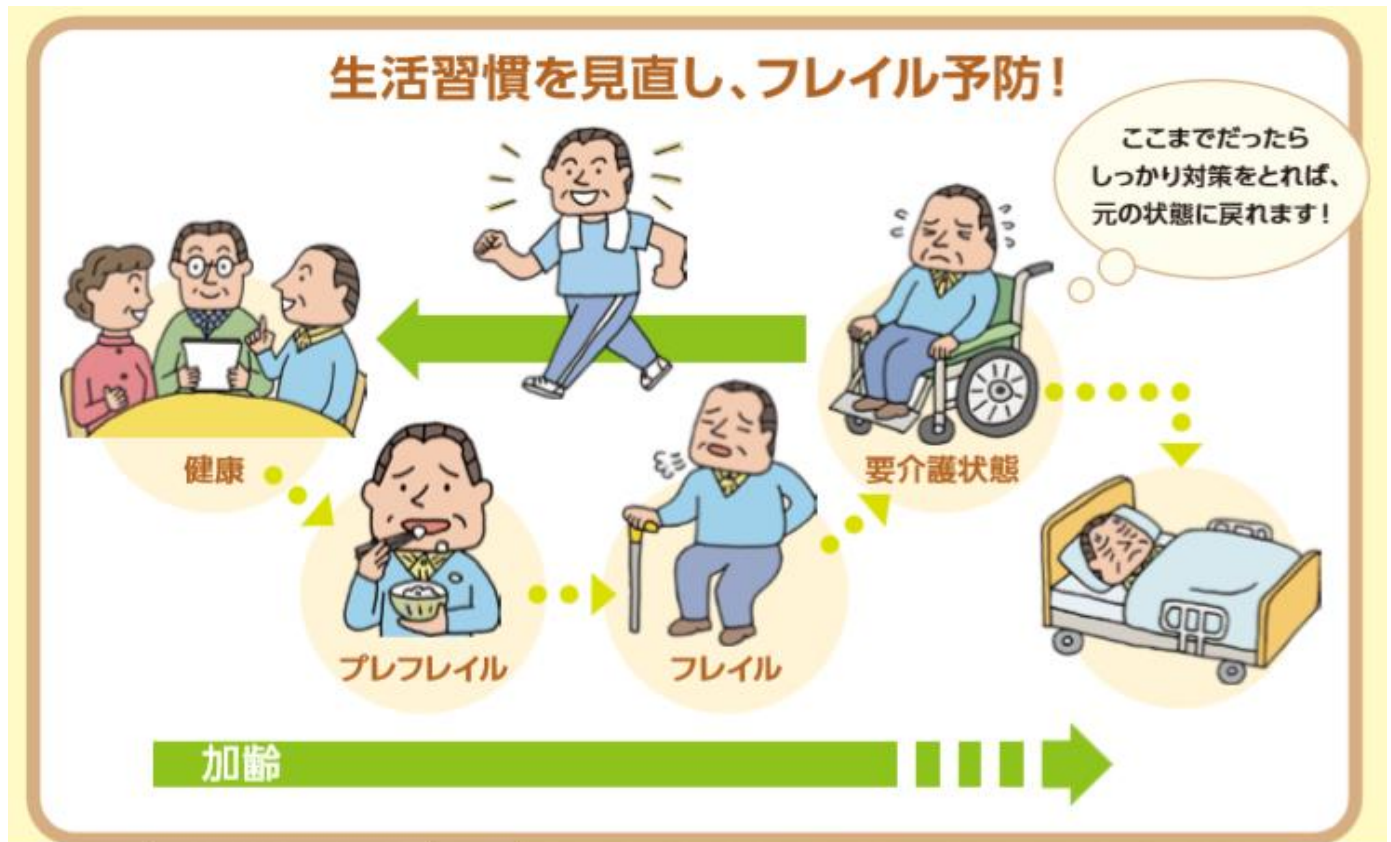
仲谷先生のハンドエステで手も心も「ほっこり」されました。



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。音楽療法、体操教室、書道教室等を開催いたしますので地域の皆様、ご家族と皆さまもお気軽に参加いただきますようお願いいたします。ホームページ(<http://www.ajisaien.or.jp/>) フロムも含めて御覧ください。

第22回 「フレイル」って何？①

「フレイル(虚弱)」とは… 高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。



フレイル 予 防 の3つの柱

参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝久 作図



3つの柱を底上げして、健康な日々を送りましょう