

2023年
6月号

ケアネットおやま便り Carenet No. 235

株式会社ケアネット 小山サービスセンター 栃木県小山市城東5丁目8番10号 電話 0285-23-8577

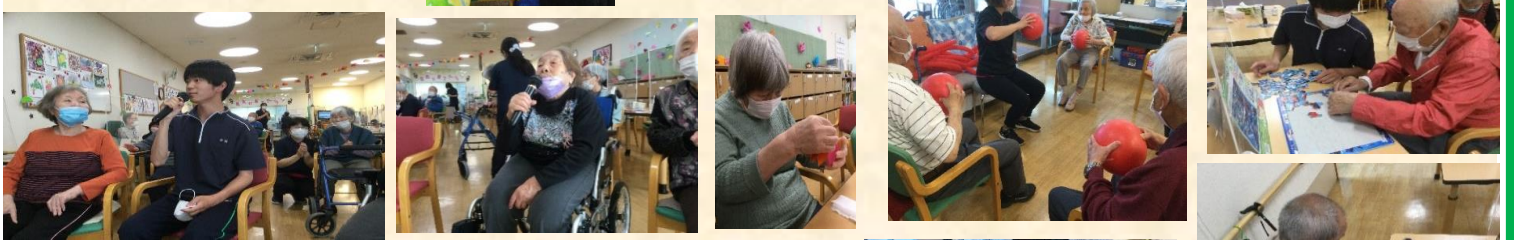
5月誕生おめでとうございます♪



お誕生日おめでとうございます。いつまでもお元気でいてください。



《 ご利用時・各種活動のご様子 》



【6月今日は何の日？】

認知症予防の日

1864年の6月14日は、アルツハイマー病を発見したドイツ人医師アロイス・アルツハイマーの誕生日です。認知症予防の大切さをより多くの人に伝えることを目的として、制定されました。

認知症を予防するために

- 人や社会と交流する・・・家族や友人と話したり、趣味やサークル活動を行うと楽しく予防ができます。
- 運動する・・・・・・・・・・梅雨の時期は外出も減りがちです。
無理のない範囲で、意識して体を動かしましょう。
- 生活習慣を整える・・・栄養バランスの良い食事を取り、睡眠をとりましょう。
生活習慣病を予防・治療することも大切です。
- 脳を刺激する・・・・・・・・塗り絵や間違い探し、パズルなどをしましょう。
音楽鑑賞やカラオケなども刺激になります。

栃木県誕生150周年

6月15日は**栃木県民の日**です。栃木県という県名が初めて使われたのが、明治4(1871)年11月14日その後、明治6年(1876)年6月15日栃木県と宇都宮県が合併し、おおむね栃木県になりました。この日を記念し、昭和60年(1985)年に『6月15日を県民の日』と制定しました。

栃木県クイズです！

①～⑥の()を埋めて地名を当てましょう。



①世界遺産があり、()の滝・()坂・()湖・世界一の()街道・()温泉など、沢山の観光名所があり、多くの観光客が訪れます。

②松尾芭蕉「奥の細道」と縁の深い地で、那珂川の()は漁獲量日本一。一味や七味に使われる、()「栃木三鷹」も生産量日本一です。

③栃木県の県庁所在地。浜松市と常に消費量全国1位を争うほど()をよく食べます。歌手では「越冬つばめ」「せんせい」などの代表曲がある()の出身地です。

④樹齢140年以上の()や日本最古の()があり、町の中央を流れる()川。特産品では()と命名したブランド野菜があります。

⑤今年4月コウノトリの2羽のヒナが誕生し、市原産の()桜の植樹は1000本以上。()麦や()麦の生産量は全国1位です。キャッチコピーは『()さな自慢が()ほどあります。』

⑥SLの走る町、二宮金次郎とゆかりの地。50年連続1位を誇る()王国。大前神社には日本一の()様像があります。

ケアネットでは、居宅介護支援(ケアマネジャー)、訪問介護(ホームヘルパー)を行っています。また、介護保険で対応できないサービスも行っていますので、気軽にお問合せ下さい。訪問事業で障害福祉サービス(居宅介護・重度訪問介護)のご相談も賜います。よろしくお願いいたします。

問い合わせ先 ■ケアマネジャー 荒井・岩岡 ■訪問介護 三瓶・羽生

ホームページは「ケアネット富士通」で検索 <http://www.carenet.fujitsu.com>