








# 上所園デイ通信 1月号



	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
予定	 シアチーズケーキ					
記念日	元旦	初夢の日	瞳の日	石の日	囲碁の日	ケーキの日
	8	9	10	11	12	13
予定	 羊羹セレクト					
記念日	成人の日	クイズの日	明太子の日	塩の日	新年会	ピース記念日
	15	16	17	18	19	20
予定	 タルトセレクト  <b>体重測定</b>					
記念日	手洗いの日	トロの日	おむすびの日	都バス開業の日	カラオケの日	血栓予防の日
	22	23	24	25	26	27
予定	実演ソフトクリーム					
記念日	カレーの日	アーモンドの日	郵便制度施行記念日	中華まんの日	コラーゲンの日	ハワイ移民出発の日
	29	30	31	 あけましておめでとうございます 2024		
予定	じゃんけんケーキの日					
記念日	南極の日	電話の日	防災農地の日			

**わくわく金曜日**

【年越しそば打ち】を開催しました！！  
そば打ちの実演もあり  
利用者様にも体験して頂きました☆  
とっても美味しかったです。





クリスマス会を開催しました☆  
とっても盛り上がりましたよ～！










# 達者でGO!



<介護>

なんでこんなことがわからないの？

- …なんでうちのおばあちゃんは、やることなすこと私をイライラさせるの？わざとやってるんじゃないの？ もう嫌っ！！
- …今回は高齢者と周囲の家族との日常生活の中でおきやすい心理的な流れを紹介いたします。



覚えておきたい「作用・反作用の法則」

AからBに力が加わると、加わった力と同じだけの量でBからAへと力が働くというもので、これは心理的にも同じように起こります。

「するな！」と言われると「したくない」、  
「やって！」と言われると「したくなくなる」という経験はありませんか？

簡単に説明すると、「認知症の方は、介護者の鏡にならう」という意味です。  
介護者がイライラすれば、認知症の方もイライラするのです。

この状態を「負の連鎖」とすれば、

- ① 自分の怒り・イライラからの言動・行動  
…②へ悪い流れで繋がります。
- ② 対象からも怒り・イライラの言動・行動  
…③へ悪い流れで繋がります。
- ③ ②を受けて更に怒り・イライラがつのり  
…①へ悪い流れで繋がります。



逆に「正の連鎖」と言うと、

- ① 自分のやさしさ・心の余裕からの言動・行動  
…②へ良い流れで繋がります。
- ② 対象からもやさしさ・心の余裕からの言動・行動  
…③へ良い流れで繋がります。
- ③ ②を受けて更にやさしく・心に余裕ができ  
…①へ良い流れで繋がります。

お心当たりはございませんか？  
「笑う門には福来る」は本当です