

# こんぴらだより



vol.66

2025

グループホーム こんぴら

## 行事報告

サンライズ こんぴら

## 行事報告

## 名所めぐり「並び灯籠」

## 利口げな話

特集：「へえ～っ、そうなんだ!?  
～昔の人はすごい!!～」第60回

## 編集後記

## 関連機関



KEIRYOKAI  
produced by  
医療法人圭良会

## 特集

へえ～っ、そうなんだ!?  
～昔の人はすごい!!～

## 第60回



## ！ 根ものは水から 葉ものは湯から

大根やごぼう、人参、じゃがいもなどの根菜類は、水からゆでないと中まで火が通りにくく、ほうれん草などの葉野菜は沸騰した湯からゆでないと火が通りすぎてクタクタになってしまいます。野菜のゆで方の基本なので、覚えておきましょう。



\*昔から、「おばあちゃんの知恵」といわれているものは、長年の経験に基づいた先人たちの知恵の凝縮です。わたしたちも入居者の皆様から、たくさんの「へえ～っ、そうなんだ!? 知らなかった～! 昔の人はすごいなあ～」と、実感できるアイデアを日々、教わっています。

(参考文献:宝島社 おばあちゃんの知恵袋 決定版 生活のコツ700 編集/佐藤倫子)

## 編集後記

今年の厳しい暑さもようやく終わり、徐々に涼しくなってきましたね。日中はまだまだ暑い日もありますが、少しずつ日暮れが早くなり、鈴虫の鳴く声も聞こえてきて、徐々に秋の気配を感じる時期となりました。夏の疲れを溜め込んだままにならないよう、食事・入浴・睡眠・運動など身体を整えて、これからの季節を楽しみましょう!

グループホーム こんぴら・サンライズ こんぴら 広報誌「こんぴらだより」第66号  
発行元：グループホーム こんぴら・サンライズ こんぴら 編集者：こんぴらだより発行部  
住所：〒766-0002 仲多度郡琴平町167 TEL：0877-73-0811 FAX：0877-73-0812  
ホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/> (永生病院のホームページよりお進みください)  
発行年月日：令和7年10月15日



## 支援医療機関 介護保険事業所



### 永生病院

〒769-0311  
仲多度郡まんのう町買田221-3  
Tel 0877-73-3300



### 森内科 (グループホーム こんぴら 建物の1階)

〒766-0002 仲多度郡琴平町167  
Tel 0877-73-4188

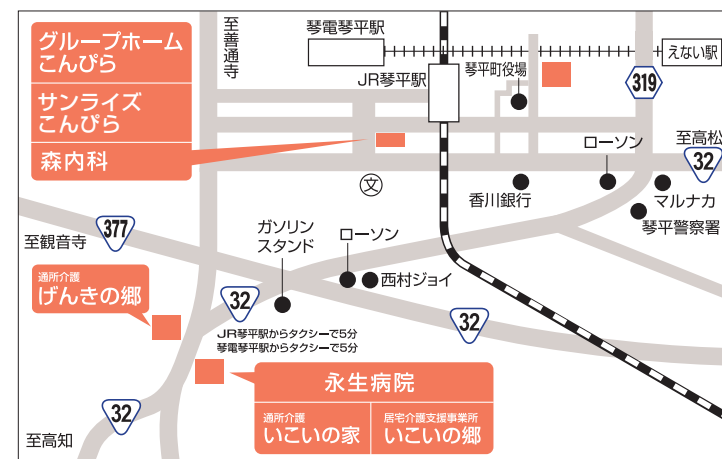
### グループホーム こんぴら

Tel 0877-73-0811

### サンライズ こんぴら

(小規模多機能型居宅介護)  
Tel 0877-58-8600

- いこいの家 (通所介護) Tel 0877-73-3718
- いこいの郷 (居宅介護支援事業所) Tel 0877-73-3655
- げんきの郷 (通所介護) 〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田102-1 Tel 0877-58-8811





# グループホームこんぴら Group Home Konpira

## ●基本理念

家庭的温かさ・個人の尊厳を大切に、豊かな生きがいのある共同生活が送られるよう、家族の一員としての介護支援を行います

## ●基本方針

- 1.家庭的で安全な療養環境を提供します
- 2.24時間家族の一員がそばにいる安心感がもてるよう介護支援を行います
- 3.自分らしさを尊重した生活が送られるよう入居者の健康増進を図り個性のある介護支援を行います

### ～4月 お花見～

ご家族様と一緒に、琴電琴平駅横にある高灯籠までお花見に行きました。春の陽気を感じながら、穏やかなひとときを過ごしました。



### ～5月 端午の節句～

少し苦戦しましたが新聞紙でかぶとを作りました。完成したかぶとを被ってみんなで記念写真を撮りました。



### ～6月 交流会～

ユニット対抗ボウリング大会を行いました。応援にも熱が入り、力いっぱいボールを投げて楽しませていました。



### ～7月 七夕会～

浴衣を着たり、短冊に願い事を書いて飾り付けをしたり、スイカ割りをしたりと盛りだくさんの七夕会となりました。



### ～8月 夏の風物詩～

夏と言えばかき氷にスイカ!「冷たいな～」と言いながらも美味しく食べられていました。



### ～9月 ベビーカステラ作り～

たこ焼き器でベビーカステラを作りました。お箸を使って上手に生地を丸めて、かわいらしいカステラができました。



# サンライズこんぴら Sunrise Konpira

## ●基本理念

住み慣れた地域の中で、その人らしく暮らし続けられるよう、在宅生活の支援を行います

## ●基本方針

- 1.通い泊まり訪問のサービスを、随時組み合わせた介護支援を行います
- 2.地域の中での関係を大切に継続するとともに、個性を尊重した支援を行います
- 3.365日24時間切れ目のない安心した在宅生活が送れるような支援を目指します

### 4月



#### お花見

今年のお花見は綾歌町の鴻ノ池公園に行きました。満開の桜に皆さまとても喜ばれていました。桜を見た後は、スイーツを食べに行き、大満足でした!

### 5月



#### 野菜作り

利用者様と一緒にナスやトマトなどの野菜の苗を植えました。収穫するのが楽しみです。

### 6月



#### おれんじカフェ

琴平町のおれんじカフェ「わ」に参加してきました。地域の方々と談笑したり、千羽鶴を折ったり、楽しい時間を過ごしました。

### 7月



#### 夏を楽しもう!

旬の会にて、ひまわりのポップアップカードを作りました。昼食やおやつには彩りの良い涼しそうなメニューを提供し、とても好評でした。

### 8月



#### 夏祭り

可愛い金魚のカードを作りました。また、スーパーボールやヨーヨーすくいをし、夏祭りを楽しみました!

### 9月

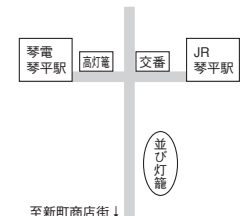


#### 桔梗の壁飾り

折り紙で桔梗を作り、壁に飾ると華やかで綺麗になりました。利用者様も喜んでくださいました!

### 名所めぐり ～並び灯籠(ならびとうろう)～

JR琴平駅から琴電琴平駅へと向かう途中、交番のある交差点を左に曲がると、道に沿って灯籠が並んでいます。これは、江戸火消四十八組から寄進されたことが契機となり、1851～76年にかけて奉納された灯籠だそうです。戦前までは道の両側に34基ずつありましたが、現在は数基を残すのみとなっています。日が沈む時間帯になると、ほんのりとした明かりを灯しており、通人々を癒しています。



## 利口げな話

### 第39回 デュアルタスクについて

#### デュアルタスクとは

一度に2つ以上のことを同時に行うことをデュアルタスク(ながら作業)と言います。2つ以上のことが同時にできなくなると、テレビに集中して鍋を焦がしてしまった、電話で相手と話すごとに夢中になってメモが取れなかった、話に夢中になって転んでしまった、などが起こります。

| デュアルタスク(ながら作業)      | デュアルタスクができなくなると...                                               |
|---------------------|------------------------------------------------------------------|
| ①テレビを見ながら<br>②料理を作る | *テレビに集中して鍋を焦がしてしまった。<br>*調理の手順が分からず、1品ずつ作るようになり、時間がかかる。          |
| ①電話をしながら<br>②メモを取る  | *相手と話すごとに夢中になってメモが取れなかった。<br>*メモを取ることに一生懸命になり、電話の相手を待たせてしまった。    |
| ①歩きながら<br>②話す       | *歩くことに集中して話を聞いていなかった。<br>*話に夢中になって転んでしまった。<br>*歩いている人にぶつかってしまった。 |

#### 日々の生活の中でできるデュアルタスクメニュー

- ①足踏み、ウォーキングしながら
- ②歌を歌う、計算をする、しりとりをする、クイズ(魚の名前や都道府県名など)に答える・・・など

他にも**指の体操(指まわしや一人じゃんけん)**など、移動中や隙間時間を使い、仲間と一緒に楽しみながらデュアルタスクを行ってみましょう。デュアルタスクを行うことは、脳の様々な部分を活性化させて認知能力を向上させると言われています。日々の生活の中で行っている行動を意識して取り組んでみましょう。

(参考 <https://info.ninchisho.net/prevent/p60デュアルタスクで認知症予防！認知症ねっと>)

