

阿南東部高齢者 お世話センターだより

【平成 27 年 1 月号】

社会福祉法人 阿南福祉会
特別養護老人ホーム阿南荘内
東部高齢者お世話センター
TEL : 0884-22-4577
FAX : 0884-22-4622

謹賀新年



謹んで新年のお慶びを申し上げます。昨年は大変お世話になりました。



本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

高齢者見守りネットワーク会議を開催しました

【宝田町民生児童委員担当地区】【牧岡民生児童委員担当地域】

12月3日、5日にて高齢者見守りネットワークを開催しました。民生児童委員、地域住民にご参加いただき、高齢者世帯、独居の方、気になる世帯との情報を共有させて頂きました。

高齢者見守りネットワークとは…

高齢者、障がい者、地域住民が住み慣れた地域で安心して生活するために、地域の皆さんで見守り、支えていく、ネットワークのことです。ネットワークと言っても皆さんに特別なことをしてもらうわけではありません。普段の生活の中で、無理なくできる範囲で気軽な声掛けでよいのです。

また、年に1回程度、見守りネットワーク会議を開催しています。(民生児童委員担当地域)会議では、地域の地図を広げて、独居高齢者、高齢者のみの世帯、男性介護世帯、気になる高齢者世帯を地図に色分けして把握を行っています。その後、お世話センター職員が訪問しています。



宝田町福祉まつりにて介護予防教室を行いました。

12月3日、宝田町公民館にて介護予防教室を行いました。毎年行われている行事で、今年も血圧、血管年齢、体脂肪、骨密度の測定をさせていただきました。他に、福祉用具の展示もされており、皆さん興味深く見ていらっしゃいました。今年も民生児童委員さんや婦人会の方にお手伝いをいただきありがとうございました。

黒津地サロンにて出前講座を行いました。

12月1日、黒津地コミュニティセンターにて健康測定を行いました。血圧測定、血管年齢、骨密度、体脂肪、脳年齢の測定を行いました。皆さん健康意識が高く、測定の結果を真剣に聞かれています。これを機にご自身の健康と向き合っていただければと思います。ご参加いただきありがとうございました。

出来町サロンにて出前講座を行いました

12月8日、出来町公民館にて花のブローチづくりに挑戦しました。一枚の布と針と糸を使い、布を花びらの形に仕上げていきます。皆さんきれいに仕上げようと一生懸命に取り組まれていました。

ほっとひといき会(認知症家族の会)を開催しました

12月18日、認知症家族会『ほっとひといき会』を開催しました。今回は6名の家族様、西部お世話センター、保健センターの参加を頂きました。今回は初めての参加の方がいらっしゃり、小川先生からご自身の体験をもとに認知症の方の対応の仕方等を教えて頂きました。次回は3月に予定をしております。

食事で風邪予防

【ポイント1】 栄養バランスの良い食事

◎タンパク質：基礎体力をつけ抵抗力を高める。

《魚介類・卵・肉類・大豆製品・乳製品など》

◎ビタミンC：免疫力を高める

《イチゴ、ミカン、キウイフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、イモ類など》

◎ビタミンA：のどや鼻などの粘膜を保護する

《ほうれん草、にんじん、カボチャなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど》

◎亜鉛：疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める

《カキなどの魚介類、赤身の肉類、レバー、豆、ナッツ類、大豆製品など》

【ポイント2】 あったかメニューで体を冷やさない

◎身体を温めるメニュー 《鍋、雑煮、おじや、うどん、スープ、スープ煮など》

◎身体を温める食品 《ネギ、ニラ、にんにく、玉ねぎ、しょうが、とうがらしなど》

※刺激成分や辛み成分には消化を助ける働き、殺菌効果もあり風邪予防に効果的です。

喉が痛む時、胃腸の悪い時は控えましょう。

