

兵庫平野あんしんすこやかセンター <平野 de 歩こう会>

社会福祉士 平松卓也

5/16 に今年度1回目の「歩こう会」を行いました。

今回のコースは現在放送中の朝ドラ「らんまん」の主人公榎野万太郎さんのモデルとなった高知県出身の植物学者、牧野富太郎さんの植物研究所跡地がある会下山公園に行ってきました。最後は区役所の1階の展示も見てきました。

参加された方は、「朝ドラの舞台になっている事が近くにあるとは知らなかった。登り坂が少ししんどかったけど、公園から見る景色もよく参加してよかったです。」との感想をお聞きしています。



平野事業所ホームページ

<http://www.kourei-h.org/office/hirano>

平野事業所ホームページの【QRコード】⇒



< 漢字イラストクイズ >

■漢字を使ってあるものを表しています。

さて、そのあるモノとは何でしょう？

★ヒント：「紐育」とは外国のとある地名を表しています。



※答えは裏面をご覧ください。

「所長の家族(父)が認知症に…」

- 父(80歳):要介護2、中等度認知症、食事見守り。入浴と排泄に介助必要。思った言葉を発することができない。介護保険制度利用中。
- 妻(介護者):30年前認知症介護経験ありの素人。
- 長男(私・ケアマネ)、長男妻(訪問看護師)

認知症高齢者と介護経験者とプロ2人の生活。「父を中心に笑いながら過ごせたらいいなあ」と思い、毎日を楽しみながら過ごしています。続きはまた別の機会です。



【所長のつぶやき】

先日、両親が「金婚式」を迎えました。父の好きな寿司とケーキを購入し家族でお祝いをしたその準備中、父は箸を握って絶対に離さず、テーブルに広がる寿司とケーキに全集中。隙あらば箸を伸ばそうとする姿に家族全員大爆笑でした。



「健康寿命」の秘訣(介護予防講座から)

いきいきサロン ほのぼの君影
看護師 有田敏子



(1) 無し：たばこ

血管を収縮し血圧も上がるし良いことは一つもありません。無くても大丈夫です。

(2) 少なく：食事

腹八分がちょうどいい。塩分・糖分は少なくても大丈夫。

(3) 多く：運動・交流

身体をたくさん動かしましょう。特に人との交流は認知症予防にもなるので、集いの場に参加するなどの機会を多くしましょう。人間は平等に年を取りますが、どんな年の取り方をするかはその人次第。健康寿命を延ばしましょう！

★お願い「ほのぼのひらの」に【IHコンロ(卓上タイプ)】の寄付をお願いします。昼食時に使いたいと考えています。

連絡先:090-4644-3742(いきいきサロン・I/Aマネージャー 岩瀬奈美)

地域拠点型一般介護予防事業 (神戸市委託事業)

「高齢者生協 いきいきサロン」

- ほのぼの御旅(兵庫区大開通 6-4-14 「御旅集会所 2F」)
- ほのぼのひらの(兵庫区五宮町 4-8 「平野集会所 2F」)
- ほのぼの荒田(兵庫区東山町 1-9-20 「新湊川ふれあい会館」)
- ほのぼのみなと(兵庫区本町 1-2 「本町集会所」)
- ほのぼの君影(北区君影町 1-1 「鈴蘭台第五団地13号棟集会所」)

「ケアシューズについて」 ～あなたのその靴、安全ですか～

6月11日(日)、地域住民のつどい場である『楠谷日曜会』にて、「高齢者生協こうべ」(福祉用具レンタル・販売)の横田さんによる「ケアシューズの説明会」をしてもらいました。

参加者は15名で、実際にケアシューズを見てもらいながら転倒しない靴選びについて説明してもらいました。説明後も質問が多く、みなさんの靴に対する悩みが多いことがよく分かりました。福祉用具は介護保険対象商品に関わらず、広く生活に関係する用品を取り扱う事業所であると思います。これからも地域住民の皆さんに顔を覚えてもらう事業所として活躍していただきたいです。

(兵庫平野あんしんすこやかセンター 管理者 山口美子)



◇皆さま実物を手に取り、にぎやかなおしゃべりの会になりました。高齢者の身体の特性を考慮してつくられたケアシューズは、永くご自分の足で歩き続けるためにも効果的ですので、多くの人に紹介していきたいと思っています。(横田)



【神戸中部支部委員会の予定】

※原則、第4木曜日 16:00～17:30

◆開催日時：7月27日/8月24日/9月28日

◆場所：珈琲の店ちゃっぷりん(兵庫区下三条町7-1)

おしゃれなシューズの靴(上):かかとのあるルームシューズ
一例をご紹介します 靴(下):つま先がそった転倒防止機能付

※漢字イラストクイズの答え:「自由の女神」

平野事業所

兵庫区下三条町 8-20

所長:寺尾

●ケアステーションひらの 訪問介護(574-4886/和田)、居宅介護支援(574-4820/寺尾)

●高齢者生協こうべ 福祉用具・生活支援(078-512-3737/齊藤)

●兵庫平野あんしんすこやかセンター(078-574-4812/山口)