

## 新任民生児童委員の紹介

平成22年12月1日より有田行政区の民生児童委員が代わりました。

**山崎 純子 さん**

3年間よろしくおねがいいたします。

## 介護予防講習会

■日 時：平成22年12月2日（木）  
午後7時～  
■場 所：富の里 ■参加者：23名

### (1) 糸島市の介護保険について

介護保険制度は糸島市が保険者となって運営しています。40才以上のおなさんは加入者（被保険者）となって保険料を納め、介護が必要となった時には、費用の一部を支払ってサービスを利用できる仕組みです。

#### 1. サービスを利用できる人

- ・ 65才以上の人で介護や日常生活の支援が必要となった人
- ・ 40～64才の人で老化が原因となる病気（特定疾病／脳血管疾患、関節リウマチ、パーキンソン病等）により介護や支援が必要となった人

#### 2. サービスの利用を受けたい時

- ① 要介護（要支援）認定の申請をします
- ② 認定調査が行なわれます。（身体状況、動作の状況、日常生活の状況等）
- ③ 審査、認定されます

#### 3. サービスを利用したら費用の1割を支払います

### (2) 高齢者に多い摂食、嚥下障害について

老化・脳梗塞・認知症などによって、食物の飲み込みが上手にできなくなることがあります。そのまま気づかずにいると、窒息や誤嚥性肺炎などを起こすことがあり大変危険です。

#### ■ 誤嚥を防ぐ対策 ■

- ① 食事の工夫
- ② 食事をする時の姿勢
- ③ 咀嚼力や嚥下力低下の防止（口や舌の体操）
- ④ 唾液の分泌をよくする（よく噛む、酸味のある物を口にする）

おしゃべりをする 것도  
大変効果があります

熱心に学習される  
参加者のみなさん



わかりやすい資料を  
使って、丁寧に説明し  
ていただきました

# にじの会 愛のふれあい弁当

平成23年1月21日

校区社協では、年3回単身高齢者の会「にじの会」(65才以上)の方へ手作りのお弁当を配布しています。さる1月21日(金)に、今年度第3回目の愛のふれあい弁当配布が行われ、食進会の皆様が一生懸命心を込めて作られた、バランスのとれた美味しいお弁当を、民生児童委員、福祉委員、支援センター(富の里・マイネスハウス)の職員の方で、65名の会員の皆様にお届けしました。



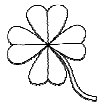
- 今回の献立** (平成22年度 第3回)
- ▼貝だくさんちらし寿司
  - ▼魚のカレー風味あげ
  - ▼しいたけとひき肉の重ね焼き
  - ▼煮物
  - ▼紅白酢の物
  - ▼ヤーコンきんぴら
  - ▼黒豆
  - ▼干し柿入りきんとん
  - ▼いちご

健康講座 講演会  
雷寿会 共催

## 「認知症予防について」

~いつまでも自分らしく暮らしていくために~

日時：平成23年1月28日(金)  
午前10時~  
場所：雷山公民館 2階 大研修室  
参加者：80名



♪講師：(株)ニチイ学館久留米支店 ヘルスケア支店長 濱谷 由利 氏  
(株)ニチイ学館福岡支店 ヘルスケア支店長 淵上 文子 氏

### 認知症予防のために鍛えるべき3つの能力

認知症になりかけた時に、下の3つの能力が低下することがわかっています。この3つの脳力の低下をいち早く発見して鍛えることによって認知症を予防することができます。

- エピソード記憶 . . . 過去に体験したこと(誰と、どこで、何を、どんなふうに、など)を覚えている能力
- 注意分割 . . . 2つ以上のことを行なうときに、同時に気を配る能力
- 計画力[思考力] . . . ものごとの手順を考える能力



実際に簡単な頭を使うテストや体操を行ったりして、認知症予防について楽しく学ぶ事ができました。また、認知症は、早期発見・早期治療が大切だという事を教えて頂きました。

## 〇 ● 〇 香典返し 〇 ● 〇

ご厚意による寄付金は、校区の福祉活動に大切に使用させていただきます。

~ 有難うございました

<寄付者>	<故人名>	<行政区>
有田 武廣 様	亡母 晴 様	有田
弥富 文夫 様	亡母 ミサオ 様	三坂

# クリスマス会

12月9日(木)

12月9日実施のにこにこ広場は、ひと足早いクリスマス会でした。母と子30名の参加で、準備されたツリーに好きな飾りを選んで吊り下げてもらい、雰囲気が出ました。おやつは、スタッフが用意したケーキと参加したお母さんが作ってきてくれたチーズケーキを添えて、皆大満足でした。この後、スタッフの紙芝居や指人形に耳を傾けてお話を聞く態度も勉強したいと思いました。お土産の菓子袋、うれしそうでした。



お話に夢中！  
真剣に聞いてます



手遊び大好き  
笑顔がこぼれます



おとうふの白玉団子  
もおいしいよ！

# ぜんざい会

12月13日(木)

1月のにこにこ広場は、鏡開きにちなみぜんざい会をしました。スタッフで食進会の方が作ってきてくれた甘くておいしいぜんざいを皆で頂きました。

# 節分(豆まき)

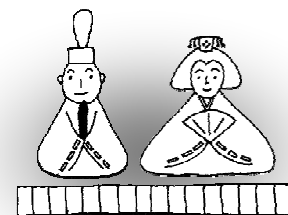
2月10日(木)

2月のにこにこ広場は、少し遅い豆まきです。鬼の面に怖いと言いつつも、スタッフのまく豆(お菓子)をわいわい言いながら拾いました。おやつ時間に拾ったお菓子をスタッフに分けてくれるやさしい子もいました。

# ひな祭り(予定)

3月10日(木)

3月は、折り紙の先生に来てもらって、折り紙でおひなさまを作ります。



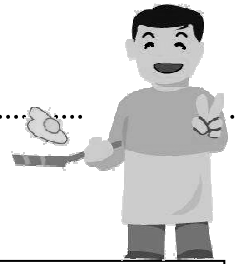
## <平成22年度 4月～2月の参加状況>

※3月は10日に開催予定

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
子ども数	11	16	19	16	17	12	10	19	16	15	7
保護者	9	12	16	13	12	9	7	15	14	12	6
スタッフ	8	9	11	12	12	7	10	10	14	11	8
計	28	37	46	41	41	28	27	44	44	38	21



# 男性料理教室



## 参加者感想

### 男性料理教室に参加して

#### 1回目：水餃子づくり

有田団地行政区長 古賀 清隆

日時：平成22年12月12日（日）

講師：小菅 京子さん

参加者：14名

寒い日の晩酌にあつあつの手づくり、水餃子を添えてみませんか？

好奇心もあってチャレンジしてみました。優しい先生からレシピをいただき説明を聞きながら、何となく調理室に入ると、4グループに分かれスタートした。

男性でも手際よく慣れてる人もおられ、そばにいたところ・・・それではダメ？

ほかの班へと声をかけられ・・・お互いに慣れていない方と笑いながら声をかけ合って包丁を使い、でこぼこコンビでうまく進まない、食進会の方の手助けをもらい少しずつ慣れました。「手を止めないで動かしてくださいーい」と指導され、餃子の皮が出来ても不揃いでちょっぴり不安、それでも何とか肉団子を包み整えました。

他の料理・・・海の幸と野菜のサラダも出来上がった所で、テーブルに並べてみんなで食べる時には、誰が作ったか解らない？ お変わりして「おいしいね？」って感動しながら口へほおばった幸いです。

今日は何だか得した気分になり、次回もまた、チャレンジしよう!!

皆さんも、ぜひ参加してみませんか？楽しいですよ!!



上手に包んで、  
あとはゆで加減

グリーンがきれいな  
翡翠餃子です



#### 2回目：食進会指導による家庭料理

食進会の方々の指導で、

- 1、ひじきの混ぜごはん
  - 2、魚の味噌煮
  - 3、ブロッコリーのごま和え
  - 4、かき玉汁
- を習いました。

この日は天気が良くて参加者が少なかったです。説明を聞き、4グループに別れ、ワイワイと・・・楽しく作り、「これだったら家でも作れそうだな？」って思いました。

別のグループのを、つまみ食い・・・「味が濃い」とか、「薄い」とか？

テーブルに付、「おいしいね・・・おかわり!!」

帰りは、ひじきの混ぜものを、おみやげにいただきました。

又、次回にチャレンジしよう・・・

日時：平成23年 2月 6日（日）

講師：雷山校区食生活改善推進会のみなさん

参加者：14名

素晴らしい  
包丁さばき！



2011/02/06