

介護予防講習会

■日 時：平成23年11月21日（月）
 午後7時～
 ■場 所：マイネスハウス

今回は主に介護の方法について実践を伴いながらの講習を受けました。

車椅子の使用方法、ベッドから車椅子移乗の実演。段差解消の実演などの介護体験をしました。



熱心に受講する参加者の皆さん



歩けば些細な段差も…



移動の介助にもコツがあります

雷山校区社会福祉協議会 子育て支援事業 **にこにこ広場**
 ～ いこいの家 ～

クリスマス会
12月8日(木)

12月のにこにこ広場は、一足早いクリスマス会をしました。12組のお母さんと子ども達、それに10人のスタッフで飾り付けたクリスマスツリーの前で自由に遊具で遊んだ後、スタッフによる手遊びやジングルベルの音楽にあわせて踊る手づくりのあやつり人形に見入っていました。

にこにこ広場
 が大好き



ホネホネ人形の
 不思議なダンス

＜平成23年度 4月～2月の参加状況＞

| 月 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 |
|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 子ども数 | 4 | 6 | 6 | 6 | 10 | 7 | 10 | 10 | 14 | 12 | 8 |
| 保護者 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 10 | 10 | 12 | 11 | 6 |
| スタッフ | 9 | 10 | 7 | 10 | 7 | 9 | 8 | 5 | 10 | 9 | 8 |
| 計 | 16 | 22 | 19 | 22 | 23 | 23 | 28 | 25 | 36 | 32 | 22 |

脳血管疾患予防について

* * * * *

日時：平成24年1月31日（火）午前10時～
場所：雷山公民館 2階 大研修室
講師：糸島市健康づくり課保健師

平成24年1月31日午前10時から、雷山公民館で健康講座が校区社協・高齢者教室と合同で開催されました。出席者は102名と多数の参加でした。

講師は、糸島市健康づくり課の保健師の方方で、演題は「脳血管疾患予防について」で、高齢になると誰もが身近に関心のあることでした。



まず始めは、指・手・腕。それから脳を使う運動へと、リラックスすることで身体も温まりました（椅子に腰掛けて）。

その後、脳の断面図（縦・横）での構造説明、脳血管及び脳の仕組み、脳の重さ、血液の量など、質問を交えて興味深い話でした。

脳は身体全体の機能を指令、コントロールしている大切なところで、血管にダメージを与えないことが大切だということです。

一本一本、指が折れますか？

脳卒中予防10カ条



1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つかれば 次第 すぐ受診
4. 予防には たばこを止める 意思を持って
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太り過ぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ



以上の10カ条をクイズ形式で話があり、日常生活にぜひ取り入れたいと思いました。

身体にいつもと違う異変を感じたら、早めにかかりつけの医師、専門の医師に診てもらうことが重要です。

糸島市の医療費負担が少しでも減っていくように、ひとり一人が健康に心がけ、日々を明るく楽しく健康寿命を長くできるように生活していきたいものです。





にじの会

平成24年1月26日

愛のふれあい弁当

校区社協では、ひとり暮らし高齢者の方への弁当配布が1月26日実施されました。昼食に配布するためには、校区食進会の皆さんが、買物や野菜そろえを前日にすませ工夫されていると感じました。あたたかいうちにお配りしたお弁当は、感謝して受け取っていただきました。



今回の献立 (平成23年度 第3回)

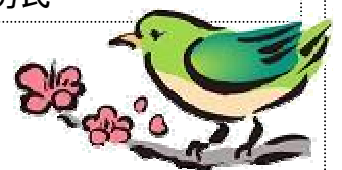
- ▼貝たくさんちらし寿司 ▼ブリの照り煮
- ▼里芋バーグ ▼エビの黄金焼き ▼煮物
- ▼紅白酢の物 ▼数の子わさびマヨネーズ和え
- ▼卵焼き ▼黒豆 ▼季節の果物

雷山校区民生児童委員・福祉委員合同研修実施

「認知症の対応について」

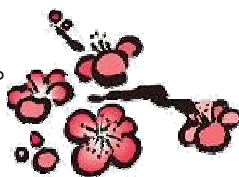
日時：平成24年2月16日(木)
 場所：雷山公民館 2階 大研修室
 講師：土居孝男氏

講師に土居孝男さん(地域ケア たからんたま志摩)を招いて研修しました。



『認知症の人に接する際の基本姿勢』

- ・落ち着いた態度で話をする
- ・誤ったことをすぐに正さない
- ・説得しない。命令しない。叱らない。
- ・できることはしてもらう



『認知症の予防』

- ・適度な運動で足腰を鍛える
- ・抗酸化物質を摂取する
- ・塩分は控えめにする
- ・コレステロールを摂り過ぎない

しめくくりの言葉は「説得より納得」とのことでした

○ ● ○ 香典返し ○ ● ○

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>

伊藤 辰巳 様
 副田 光祈 様
 小川 和人 様
 有田 雄治 様
 井上 謙一 様

<故人名>

亡妻 きくゑ 様
 亡母 マキ 様
 亡母 カスエ 様
 亡祖母 フジエ 様
 亡母 ハツキ 様

<行政区>

山北
 有田中央
 雷
 有田
 雷

男性料理教室

「手作りキムチ漬けと豚キムチ鍋」

日時：平成24年 2月 5日（日）

講師：雷山校区食生活推進会の皆さん



参加者感想

男性料理教室に参加して

有田中央行政区長 片山 拓

政治学級の皆さんのお誘いで、釜山へ数回行く機会がありました。その時には必ず、市場で本場のキムチをキログラム単位で買い求め、かついで持ち帰りました。

我が家では、白菜キムチ・イカキムチ・釜山のり・シラスボシ・コチュジャンをボールに入れ、調理ハサミで細かくした後、ご飯と混ぜ合わせて食べています。これを「韓定食」と呼び、何もない時には重宝しています。

今回の男性料理教室が「白菜キムチの漬け方とキムチ鍋」という事と、家内の強い勧めもあり参加しました。

本格的な白菜キムチが出来上がりました。本場韓国のキムチと比べても勝るとも劣らないので、絶品でした。今は、持ち帰った

キムチで「韓定食」を楽しんでいます。

これからは、釜山に行かなくても、自作の白菜キムチが確保できそうです。食進会の皆様ありがとうございました。



御礼

吉田 稔様（山北行政区）よりご寄付がありました
雷山校区 会 会 の