

雷山校区社協 介護予防講習会

- 実施日 平成24年11月20日(火)
- 講習場所 富の里
- 参加者 23名

今回は、介護保険と介護予防について職員から説明がありました。

富の里は富で事業を開始して30年になり、特別養護老人ホーム、グループホーム、デイサービス、訪問介護等の事業を行っています。

今は元気でも年をとれば寝たきりになったりして、介護を受けなければならないリスクを私たちは誰でも持っています。少子高齢化が進み、介護する側も高齢になると、介護が困難になっていきます。

それに備えて、介護保険制度が2000年に始まりました。介護にかかる費用の半分は、40歳以上の「被保険者」つまり私たち国民が負担します。4割が国・県・市町村の公費です。1割が利用者負担です。

富の里の養護老人ホームに要介護1で入所した場合の費用は、1日につき1割負担の介護料金708円、実費の居住費320円、食費1,800円、合計2,828円で1ヶ月85,676円が実費負担です。

グループホームに要介護1で入所した場合は、1割負担の介護料金1日843円、居住費月額33,000円、食費月額54,000円、光熱費月額9,000円で、1ヶ月122,644円が実費負担です。要介護度や所得に応じて、利用料金は異なります。

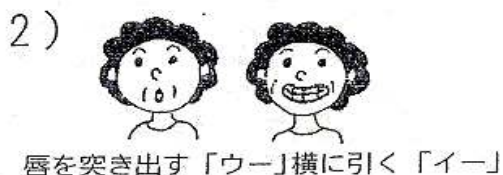
次に、転ばん体操の実技と嚥下についての話がありました。

いつまでも元気に過ごすため、家族や友人との楽しい会話や笑いで認知症を防ぎ、毎日の運動で体力を維持することが大切だと思いました。



職員の話に熱心に聞く参加者

口の運動





クリスマス会 12月6日(木)

子ども達11人と保護者9名、スタッフ10名でクリスマス会をしました。

この日は、ケーキやお菓子で子ども達は大はしゃぎ。クリスマスツリーの飾りの前で写真を撮り、楽しい一日でした。

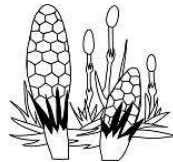
<平成24年度 4月～25年2月までの参加状況> ※なお、3月は7日開催予定

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
子ども数	10	10	6	15	8	9	8	4	11	6	6
保護者	9	9	5	12	6	8	8	3	9	5	5
スタッフ	11	5	6	8	11	7	8	8	10	7	7
計	30	24	17	35	25	24	24	15	30	18	18

にじの会 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々へ弁当配布を年3回行っています。

1月24日(木)、食進会の皆さんが作ってくださった67食のお弁当をお配りしました。



今回の献立

(平成24年度 第3回)

- ▼貝だくさんちらし寿司
- ▼魚のカレー風味揚げ
- ▼ごぼうとにんじんの肉巻き
- ▼茹で海老
- ▼野菜の煮物
- ▼卵焼き
- ▼黒豆
- ▼紅酢の物
- ▼季節の果物

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。ありがとうございました。

<寄付者名>
岩隈 楔子

<故人名>
岩隈 昭造

<行政区名>
香 力

校区社協・雷寿会共催 健康講座

腰痛をおこさないために

平成25年1月29日午後1時30分より開催され、95名という多数の参加がありました。

福岡豊栄会病院リハビリテーション科部長小林靖幸先生による「腰痛をおこさないために」の講演、理学療法士の方による実演を交えての講座でした。腰痛を起さないために腰を鍛えて背骨を安定させ腰痛を軽くします。

腰痛予防体操を無理せずゆっくり毎日続けること、腰痛が強い時はしてはいけません。

「自立した老後」への関心が高まる中「ロコモティブ・シンドローム」の略称「ロコモ」がクローズアップされ、立ち上がって歩くという移動の能力が落ちてくる状態で「運動器症候群」ともいいます。七つのロコモチェックで把握してロコトシがお勧めです。

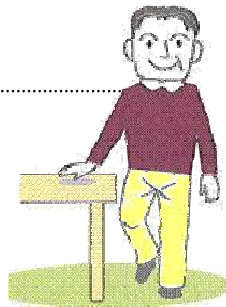
【ロコモチェック】

- ①家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ②階段を上がるのに手すりが必要
- ③15分くらい続けて歩けない
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤片足立ちで靴下がはけない
- ⑥2キログラム程度の買物をして持ち帰るのが困難
- ⑦やや重い家事労働が困難



【ロコトシ】

- ◎開眼片脚立ち…①両目を開ける
②物に軽く手を添える ③片足を5cm位上げる ④左右1分間づつ
- ◎スクワット



校区社協 合同研修

第2回 校区健康づくり講座

- ◎日 時 平成25年2月6日(水)
- ◎場 所 雷山公民館 大研修室
- ◎参加者数 21名

今回も、前回同様体力測定・運動実技指導がありました。また、健康づくり課職員より取り組みについての話がありました。福岡県は、日常的に自立した生活ができる年齢である健康寿命が47都道府県中、男性はワースト8位、女性はワースト4位です。健康づくり課は、健康寿命の伸長に向けて3項目の改善を市民に啓蒙しています。

健康寿命伸長のための改善策

- ① 野菜を毎日350g取る。
(現在の平均は290g)
- ② 糖분을控える。
(清涼飲料水は糖分がたくさん入っている)
- ③ 毎日運動する。
(ウォーキングや体操がよい)



健康づくりの取り組みは継続することが大切です。
具体的な目的や目標を持って、
楽しく健康づくりに取り組んでください。

男性料理教室

酢豚・炒飯・卵と青菜のスープ

2月3日（日）午前10時より 男性料理教室が開催されました。

参加者17名（女性の助っ人4人を含む）が4つのグループに分かれ、食進会の方の指導で、炒飯・酢豚・卵と青菜のスープのメニューに挑戦しました。

手馴れた手つきで料理する人、危なっかしい手つきで包丁を握る人、様々でしたが、皆さん和気あいあいと楽しい雰囲気の中、無事3品作り上げ、皆で自分達で作った料理を試食しました。

この経験を、ご家族のためにいかしていただけたらと思います。



料理でコミュニケーションもはかれます

【参加者の声】



はじめての料理作り、何一つ自分から出来ませんでした。最後の皿洗いぐらいは出来ると、しっかり洗ったつもりが、湯で洗ってませんでした。今後は一つの料理は作れるようになりたい。それと母ちゃん（妻）への口ごたえ、ケンカも今からは減らします。今日はありがとうございました。（香力 大原）

我ながら、おいしいです。下ごしらえが大変だったが、料理するのは楽しかったです。

炒飯は、ご飯がパラパラにならなかった。難しかった。酢豚はおいしくできた。これは自分でできる。（川上）



思った通りにできて、とてもおいしかったです。大方頭に入ったので家でもやってみたいと思います。

チャーハンは冷や飯で作るものとばかり思っていました。（柳瀬）

酢豚用のソース作り方が、なかなかできなかった。炒飯の火力がうまくいかなかった。

本当に久しぶりに参加してとてもうれしく感じました。体調を崩してたので皆さんと、コミュニケーションも取れました。ありがとうございました。

とっても楽しく和気あいあいと料理ができ、ストレス減らしに最高でした。複雑な料理と思われそうですが簡単にでき、家でも又作り、家でも喜ばれそうでした。（西田）