

雷山校区社会福祉協議会・雷寿会共催

認知症の症状及び予防について

- * 実施日：平成29年1月19日(木)
- * 講師：【あだち脳神経外科クリニック】
 医院長 安達直人 氏
- * 参加者：88名

今年も恒例となっている健康講座が雷山公民館にて開催されました。今回、あだち脳神経外科クリニック医院長・安達先生をお招きし、「認知症」をテーマとしたお話に多くの方にご参加いただきました。

始めに、認知症の説明を受けました。認知症はいろいろな原因で脳の働きが悪くなったりするため障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態であり、いくつかの種類があるそうです。一般的に認知症＝アルツハイマーと思いがちですが、アルツハイマー型、脳血管型などそれぞれ症状やケアの方法に違いがあるそうです。アルツハイマー型認知症は認知症の中で一番多く、記憶障害や判断力の低下、今日の日付がわからなくなるなどの見当識障害、物を盗られたとの妄想や徘徊などの行動が挙げられます。

最近の認知症は治療で劇的によくなるケースや進行を遅らせることができることを教えていただきました。そのためには、早期発見が一番で、診断や治療を進めるために多くのメリットがあり、また検査もわずかな時間で受診できるように変わってきているようです。

次に、認知症の予防として「規則正しい生活習慣」を身に付けることが大切とお話されました。糖尿病や高血圧などの生活習慣病も大きく関連し、食生活や日常生活の改善で発症のリスクを下げられるそうです。身近な食生活の改善として、安達先生推進の「まごたちはやさしい」という言葉をご存じでしょうか。「ま＝豆・ご＝ゴマ・た＝たまご・ち＝チーズ(乳製品)・は＝わかめ・や＝野菜・さ＝魚・しい＝シイタケ」をバランスよく取り入れることで予防につながると説明されました。まずは、生活を見直し、もし病気になったとしても早期発見につなげ、きっちり治療をすることが認知症の予防に繋がります。老いは誰も避けることのできないものです。多くの人の理解が認知症の理解にも繋がると教えていただいた講座でした。(福祉委員 廣末雅子)



多くの人の理解が支援に繋がります



クリスマス会

参加者 子ども24名 保護者18名 スタッフ9名

12月8日(木)クリスマス会を行いました。たくさん子ども達と保護者の方々が、大きなクリスマスツリーに集まって下さいました。可愛いサンタやトナカイ、スノーマンの姿をしたお子さんもいてクリスマスの雰囲気盛り上げてくれました。参加者みんなで行ったゲームはとても盛り上がり、笑顔が絶えない子ども達。可愛いケーキとジュースでささやかなパーティーとなりました。子ども達は最後にかわいいプレゼントをもらい、楽しそうに笑顔で帰って行きました。にこにこ広場は、毎月第2週目の木曜日に雷山いこいの家で開催中です。自由に遊んだり、季節の行事を親子で楽しんだりしています。一度遊びに来てみませんか？



29年度「にこにこ広場」開催予定(毎月1回・第2週目木曜日 原則として)

- ・ 4月 6日 ・ 5月 11日 ・ 6月 4日 ・ 7月 6日
- ・ 8月 10日 ・ 9月 14日 ・ 10月 12日 ・ 11月 9日
- ・ 12月 14日 ・ 1月 11日 ・ 2月 8日 ・ 3月 8日

7月は七夕会、12月はクリスマス会 (日程は変更になる場合があります)

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。今年度もご協力いただきありがとうございました。

にじの会 第3回 愛のふれあい配布活動（お菓子）

1月20日（金）からひとり暮らし世帯（にじの会）の方82名に、茶菓子と挨拶状を共に配布しました。お配りした一人の方は「今、病院から帰ったばかりのところだった。」また他の方は「小雪の舞う中、本当にありがとう」と大変喜んでいただきました。日々の暮らしの中で、人との関わりや思いを分かち合うことの大切さを教えていただきました。まだまだ寒い日が続きますが、民生委員・福祉委員は皆様の健康をお祈りしております。



年
初
め
の
ご
挨
拶
状
と
一
緒
に
お
届
け
い
た
し
ま
し
た

男性料理教室を開催しました！

今回の献立は

- ・黒豆ごはん
- ・手羽元と野菜のピリ辛煮
- ・小松菜と春雨の中華あえ

開催日：2月12日（日）

講師：2名（雷山校区食進会）

参加者：14名

今年も、男性料理教室を開催しました。雷山校区食進会の指導のもと、黒豆ごはん・手羽元と野菜のピリ辛煮・小松菜と春雨の中華あえを作りました。4班に分かれ調理開始！まず、野菜を洗い、皮をむき一口サイズにカット。見ているこちらがハラハラする包丁さばき。調味料も量りながら味付けをして、慣れない手つきでしたが、4班それぞれ美味しそうな料理が出来上がりました。盛り付けも丁寧に、みんなそろって頂きました。「家に帰って作ってみよう！」など嬉しい感想もあり、終始にぎやかな男性料理教室でした。もちろん、皆さんで後片付けまで行いました。



雷山校区社会福祉協議会

民生委員・ 福祉委員合同会議

- * 実施日：平成29年2月10日（金）
- * 会場：雷山公民館 会議室2
- * 参加者：社協会長1名、副会長2名
民生児童委員3名、福祉委員8名

今年度2回目の合同会議は、新しい民生児童委員の方々との初顔合わせでもありましたが、活発な意見交換会となりました。

主な意見

- 1、ふれあい訪問活動について
 - ・5月のふれあい配布活動に於いての“ゴキブリ団子”をお菓子と間違っ食べられるのではないかと心配である。
 - ・10月に雷山小学校の児童と一緒に訪問は高齢者に大変好評だった。来年度以降も続けていただけないか、雷山小学校に要望したい。
- 2、視察研修について
 - ・6月におこなった高齢者施設訪問は、非常に勉強になった。今後も継続していきたい。
 - ・9月の施設研修について、親睦会を兼ねた視察研修もあって良いとの意見と、勉強を重視した研修が望ましいとの意見が出された。
- 3、ふれあいいきいきサロンについて
 - ・これからも民生児童委員、福祉委員で情報を交換し共有すること。また、新しくサロンを立ち上げる行政区には、できるだけの協力をすると申し合わせを行った。
- 4、糸島市社会協議会より
 - ・雷山校区でも「ワークショップ」を開催してほしいとの要望があった。来年度事業の一環として開催したい。

民生児童委員の紹介

雷山校区社会福祉協議会



代表：中村 安治 担当行政区：香力・蔵持・東蔵持

平成28年12月より民生児童委員の任をお受けすることになりました。先輩委員の経験談や研修定例会での話を聞くたびに、職務や活動の重大さを知らされるばかりです。区長はじめ、福祉委員と共に校区社協の一員として様々な課題に少しでもお手伝いが出来ればと思っております。皆様のご指導・ご協力をお願い申し上げます。



事務局：舟木 勝善
担当行政区：有田・平原
隣人愛を持って、明るく住みやすい地域づくりに貢献できるよう誠意をもって努めます。



山本 敏夫
担当行政区：有田団地・富
あらゆる生活上の困ったことの相談に応じます。一緒に解決したいと思っています。



会計：神代 郁子
担当行政区：雷・高野・高上
山北・三坂
在宅での生活が不安なく送れるように地域の方々と連携していきたいと思っています。



平川 恵子
担当行政区：有田中央
地域の皆様と連携を取りながら、仲良く楽しく頑張っていきたいと思っています。