

あなたの住まいの地域を担当する、たよれーる ひがし です



担当地区

漁太・春日・中央・上山口
戸磯・和光町・黄金南
黄金北・黄金中央・緑町
相生町・住吉町・末広町
栄恵町・泉町・京町・漁町
福住町・本町・新町

よろしくお願いします(°▽°)!!

出前講座

- ・「介護保険と恵庭の福祉サービス」
- ・「高齢者の住まい」
- ・「認知症予防・脳トレ」
- ・「介護予防」他ご要望に応じます。

町内会や老人クラブ、サロン等に伺います。
お気軽にお問い合わせください。

家族介護者交流会

家族を介護している方の息抜きのための交流会の次回以降の予定です。

- ・10月31日(水)
- ・12月13日(木)

対象者：家族を介護している方、
介護していた方

*詳細は10月以降の広報えにわで
ご確認ください。



たよれーる ひがし だより 夏号

平成30年度

~老人クラブで「助け合い体験ゲーム」をしました~

このゲームは除雪、庭の草とりなど様々な困りごとを記したカードのやりとりを通して助け合いを体験するカードゲームです。ゲームでは、まず困りごとを選び、助けてくれる人が名乗り出たら握手をします。これで1つの助け合いの成立です。

当日は老人クラブの中でたくさんの助け上手、助けられ上手が生まれました。このゲームを通して、自分に出来る些細なことが人助けになると感じていただけたようです。

高齢化が進むと、少しの困りごとが親しい仲間だけでは支えきれないことがあります。地域の住民同士が仲間として気にかけて、見守り合い、支え合える町を目指していきたいと思ひます。



~家族介護者交流会 in 小樽~

5月29日、家族介護者交流会を開催しました。

家族介護者交流会とは介護者の息抜きや、介護経験者との交流の機会を作ることを目的とした会です。

今回は小樽まで足をのばしてガラス工芸と美味しい海鮮丼を楽しみ、天候にも恵まれて市内観光も行いました。

工芸では、フュージングという制作を体験しました。小さなガラス板にビーズをのせて模様をつくるもので、細かい作業に皆様、悪戦苦闘しながらも素敵な作品に仕上がりました。



たよれーるは、介護している家族を様々な取り組みによって応援しています。ぜひ、交流会にご参加下さい。次回以降の日程は最終ページに記載しています。

編集
発行

恵庭市ひがし地域包括支援センター

たよれーる ひがし ☎(0123)35-1071

〒061-1409 恵庭市黄金南5丁目11番地4(恵庭市こがねデイサービスセンター内)

健康まめ知識

生活習慣病はどうして体によくないのか

高血圧について②

看護師のトースです。前回、血圧とは

『血液を全身に送るのにどのくらい心臓が頑張っているか』

『全身の血液が心臓に戻ってくるのにどのくらい引っ張る力があるか』

を具体的に数字にしたもの、という内容をお届けしました。

では、その数字が高いと何故よくないのでしょうか？



血圧が高いということは…

心臓が頑張らないと
全身に血液が行き渡らない

ということです。

もし血圧が高いままだったら心臓はどうなるのでしょうか？ 私達もそうですが、頑張り続けると疲れて倒れてしまいます。心臓が頑張りすぎて、いつか働かなくなってしまうためにも、出来るだけ心臓に負担をかけない（高血圧が続かない）ように日々の生活の中で気をつけることが大切です。

次回は、どうして高血圧になるのか、高血圧にならないために普段の生活で何に気をつけると良いかをお伝えします。



認知症コーナー

認知症にまつわる情報をわかりやすくお伝えするコーナーです。



今回のテーマ 認知症サポーター

「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指して平成 17 年に誕生しました。「認知症サポーター養成講座」を受講した人なら誰でもなれる、認知症の人やその家族の「応援者」のことです。

オレンジリングを持っている方が、「応援者」＝「サポーター」の証となっています。恵庭市には、7,000 人を超える方々が受講しています。

??認知症サポーターって何をするの??

特別に何かを行う必要はありません。認知症を正しく理解して、そのうえで、自分のできる範囲で活動できればいいのです。

- 友人や家族にその知識を伝える
- 認知症になった人や家族の気持ちを理解する
- 隣人あるいは商店・交通機関等、まちで働く人として、できる範囲で手助けをする



活動内容は人それぞれです。

??認知症サポーター養成講座って何??

認知症キャラバンメイトといわれる講師が、認知症の基礎知識や対応方法などを 90分程度お話しします。

受講料は無料で、テキストも講師が用意します。恵庭では、年数回の定期開催の他に、受講者に合わせた場所や時間で行っています。



出前講座にて養成講座を開催していますので、興味ございましたら、ぜひご連絡ください。

