

脳トレ!



『たよれーる ひがしの 出前講座』

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

講話!



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。

このメンバーで活動しています!!

～ 担当地域 ～

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

答え：①伊藤博文 ②香川県 ③大関、関脇、小結 ④O型

認知症になっても安心できる町を目指して

認知症サポーター養成講座

恵庭市には『認知症サポート会』という認知症の理解をすすめる取り組みをしている会があり、たよれーるもその一員として標記の講座を開催しています。この度、恵庭小学校5年生に向けて講座を実施しました。子供にも分かりやすいように寸劇や参加型のやりとりを通して、認知



症の基礎知識や対応の仕方を学習しました。

受講した児童からは「認知症の人に優しくしたい。」「おばあちゃんが認知症なので、今日習ったように接したい。」との感想が聞かれました。

未帰宅者搜索模擬訓練

恵庭市民生委員児童委員連絡協議会高齢者部会研修会が行われ、たよれーるからは認知症の研修や認知症高齢者の接し方についての寸劇を行い、模擬搜索訓練の未帰宅者役としても参加しました。

参加された民生委員の方々は、研修で学んだ『驚かせない』『急がせない』『自尊心を傷つけない』という3つの心得を基本として、声掛けの実践に取り組みました。実際に未帰宅者が発生した場合は無理に探すことはありません。できる範囲での声掛けや、関係機関への連絡をお願いできればと思います。



ご報告

家族介護者交流会

8月30日に家族介護者交流会を開催しました。

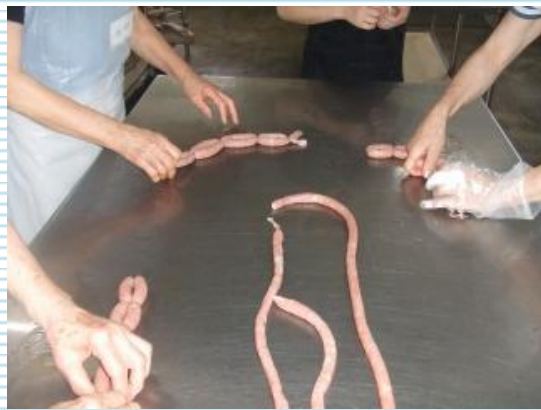
家族を介護している方などに疲れを癒していただくことを

目的として、年に数回、各たよれーるが企画している交流会です。

今回は千歳市にある箱根牧場に行きました。パレットの丘など田園風景を楽しみながら牧場に向かい、まずソーセージ作り体験をしました。参加した皆さんやスタッフともに初めての経験でしたが、なかなか盛り上がり美味しいソーセージを作る事ができました。昼食は牧場のバーベキューハウスでジンギスカンを囲み、牧場でしぼりたての牛乳をいただいている方もおり会話も弾んでいました。

その後、牧場内を見学したり長沼の道の駅で買い物をしたり、短い時間でしたが楽しい交流会となりました。

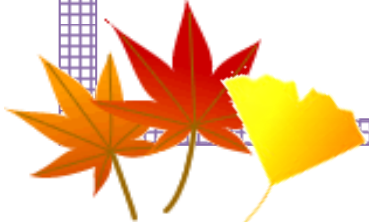
また参加したいという声も上がり、次回も多くの介護者の方に参加していただけるよう楽しい企画をたてたいと思っています。



クイズ・たよれーる!

- ①日本の初代総理大臣は誰?
- ②日本で一番面積が小さい都道府県は?
- ③相撲の三役とは?
- ④世界で一番多い血液型は?

答えは裏面に・・・



健康まめ知識

フルーツの効能について!

こんにちは。健康オタク・看護師のトーレスです。食欲の秋ということで、今回はフルーツの効能についてご紹介します。

フルーツには生活習慣病の予防効果がある成分が多く含まれており、日ごろからフルーツを食べることで病気の予防と健康維持につながります。また便秘や美肌、骨粗しょう症にも効果があり、癌の予防効果も高いことが分かっています。そのためには一日に 200g 以上のフルーツを食べる事が必要ですが、日本人の平均摂取量は約 140g です。

フルーツ 200g の目安

- ・バナナ2本
- ・りんご1個
- ・みかん2個
- ・ぶどう1房



左の図を見てください。

一度にたくさん食べるのは大変ですが、毎食後のデザートとして少しずつなら食べられそうな量ですね。

一日 200g 以上のフルーツを食べて健康な生活を送りましょう。



編集後記

日本の食卓に欠かせないものの一つ『漬物』。漬物作りに挑戦してから、4年目になりました。今年は、大根の醤油漬けと赤カブの甘酢漬けを作ろうと思っています。家族が喜ぶ漬物ができるといいな! (主任介護支援専門員T)

