



## 掲 示 版



脳トレ!



講話!



### 『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。

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

クイズの答え：①トランプ ②バチカン市国 ③炭水化物、たんぱく質、脂質 ④豊臣秀吉

# たよれーる ひがしだより

平成28年度  
冬号

〒061-1409 恵庭市黄金南5丁目11番地4 Tel.35-1071 恵庭市ひがし地域包括支援センター

## たよれーる ひがしの活動報告

### 地域の皆様との交流

老人クラブ・町内会・サロン等で『掲示板』掲載の出前講座を行っています。11月、12月は老人クラブの例会に参加し、インフルエンザや転倒予防の話、腰や膝の体操、脳トレなどを行いました。

今後も健康づくりや介護予防についての情報提供を通してたよれーるの役割を知っていただく機会を持ち、顔の見える関係を築いていくとともに地域の人と人がつながるお手伝いをしていきます。



### 認知症サポーター養成講座

12月16日に松恵小学校にて認知症サポーター養成講座を実施しました。スライドや寸劇を交えて、認知症の原因や症状などを学んだ後、児童に認知症高齢者に扮したたよれーる職員を相手に声掛けの実践をしてもらいました。

松恵小の皆さんは、笑顔を見せながらも真剣に話を聞き、道に迷った認知症高齢者役の職員に、「私も近くまで行くので一緒に行きませんか？」と優しさあふれる言葉をかけてくれました。



将来を担う子供たちが認知症を正しく理解することで、温かい見守りの目が増えていくことを願っています。



# 事業参加報告

## 介護教室

11月17日に家族を介護

している方などを対象とした介護教室が恵庭市で開催されました。



今回は『第2弾！認知症介護教室～明日の介護のエネルギーに』のテーマで介護老人保健施設アートライフ恵庭 看護部長の中村君代さん（認知症介護指導者）を講師に迎え、“認知症の対応とかかわり”についてミニ学習会と座談会が行われました。座談会では参加者同士で介護の苦勞を共有し「自分も大変だけど、もっと大変な人もいるので頑張ろう。」という感想も聞かれました。活発な座談会となり介護者同士の交流の大切さを改めて実感しました。

## 福祉まつり

11月12日に恵庭市民会館で『ふれあい福祉まつり』

が開かれました。市民の方々に社会福祉の理解を深めてもらう目的で年に一度開催されており、どなたでも気軽に参加出来るイベントです。

手話や点字の体験コーナー、軽食コーナー、フリーマーケットなど色々なブースがありましたが、たよれーるでは握力測定・隠れ脳梗塞チェック・相談コーナーを出展し、子どもから大人まで延べ282名が体験しました。



楽しく社会福祉にふれることが出来るので、興味の

ある方は今年の福祉まつりに足を

運んでみてはいかがでしょうか。



# 健康まめ知識

## すべりやすい道路!! 冬に転ばない歩き方

高齢者が寝たきりになる要因の一つに『転倒・骨折』があります。

特に雪国のツルツル路面は大変な問題ですね。そこで今回は、冬道で転ばない歩き方のポイントを紹介します。

①足の裏全体を同時に地面にペタン

と付けましょう。②ゆっくり歩く分、時間にゆとりを持ちましょう。③少し遠回りでも凍っている所を避けましょ

う。④荷物はリュックサック等に入れましょう。万一転んでも両手が使えれば身体を守ることが出来ます。

- ① 足の裏全体をつけて
- ② 歩幅を小さく、ゆっくりと
- ③ 転びにくそうな場所を選んで
- ④ 両手を空けて



寒い冬ですが転ばないように気を付け、雪景色を楽しみながら元気に過ごしましょう。

## クイズ・たよれーる!

※答えは掲示板ページの下にあります。

- ① 新アメリカ大統領の名前は?
- ② 世界で最も面積が小さい国は?
- ③ 三大栄養素とは?
- ④ 天下統一した人物は?

## 編集後記

今年の雪はドカッと一気に一年分降った感じでしたね。運転していても、道がガタガタと一緒に乗っている息子は「ガッタン、ガッタン!!」と大喜びしています。…運転している私はハラハラです。安全運転を心がけたいと思います。

