

うむむ・・・

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。

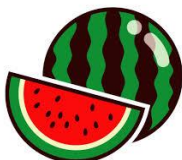
脳トレ

わっはっは



～ 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



後列左より：吉田、トーレス、谷山
前列左より：本間、吹田、八巻

お医者さんによる地域の健康講座

活動報告

6月26日に和光憩の家で、恵み野病院整形外科 太田博史先生による『ロコモティブシンドロームとアンチエイジング』についての講話を行いました。

ロコモティブシンドロームとは骨、関節、筋肉の働きの支障により移動機能が低下した状態をいい、アンチエイジングとは抗加齢（加齢に抗うこと）です。

運動は年齢に関係なく効果があり、参加された方々はトレーニング例の紹介など、

熱心に聞き入っていました。最後に、様々な健康法の中でも

『心のアンチエイジング』が一番大切とのことでした。

わくわくドキドキすることで心と身体の若さを保ちましょう！



トマトの収穫体験中！

家族介護者交流会

たよれーるでは家族を介護している方・介護していた方を対象に家族介護者交流会事業を開催しています。介護の悩みを話したり、介護を離れてリフレッシュしていただくことを目的としています。

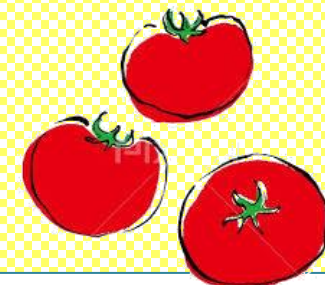
今回は7月16日に北広島市にある『くるるの杜』に行きました。トマトの収穫体験や農畜産物直売所での買い物、昼食はbuffetを楽しんでいただきました。

日々の介護の悩みを話したり、先輩介護者からアドバイスを受けたりと、活発な交流が見られていました。

今年度は、まだこれからも開催を予定しています。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

今年度は、まだこれからも開催を予定しています。

興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



健康まめ知識

夏を元気に過ごす秘訣

こんにちは、看護師のトーレスです。今年も暑くなってきましたね。暑くなると体がだるくなったり、やる気が起きなかったり…色々な体調不良が起きてきます。

そこで今回は、夏を元気に過ごすための秘訣を紹介したいと思います。

その1 十分な睡眠をとる

生活リズムを整え、夜間睡眠をきちんととるようにします。

その2 程よい室温調整を

暑い時はクーラー等を利用し、部屋の温度を下げましょう。

その3 十分な水分補給を

夏は汗の量も増え、体から出ていく水分も増えます。喉が渇くまで待たずに、こまめに水分を摂りましょう。

その4 タンパク質・ビタミン中心の食事

タンパク質やビタミン中心の食事がおすすめです。また、夏野菜には体の熱を下げる役目もありビタミンも豊富です。代表的な野菜としてトマト・きゅうり・なす等があります。



高齢者の夏バテの自覚には時間がかかることも多いため、重症化しないようにご家族・周りの方が注意して見守ってあげることも大切です。みんなで一緒に暑い夏を乗り越えましょうね。

職員紹介

皆様、初めまして。

6月より、たよれーる ひがしに勤務して

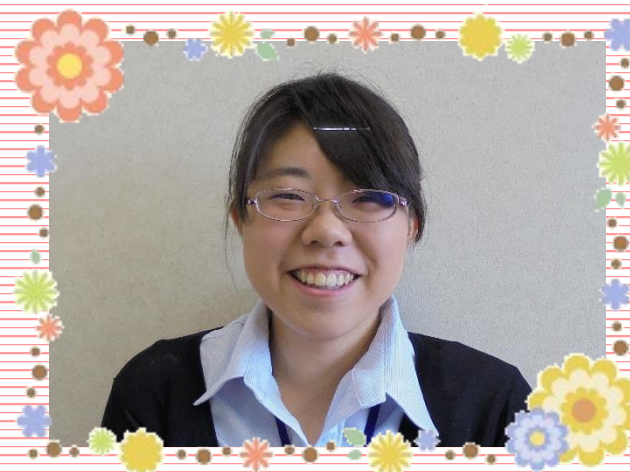
おります、社会福祉士の ほんま ありが 本間 有賀です。

札幌市に住んでいるため、毎日JRで通勤しています。

まだまだ経験は浅いですが、少しでも恵庭市の皆様のお役に立てるように、日々努力していきたいです。どうぞ宜しくお願いいたします。

☆好きなもの…デザートと旅行です！

旅行先では、常にデザート巡りと温泉巡りをしています！



クイズ・たよれーる!

「恵庭」はアイヌ語が語源と言われていますが、どういう意味の

アイヌ語でしょうか？

①恵みの庭

②鋭くとがった岩

③人の名前

④たくさんの川

答えはこのページの下に…!!



編集後記

前年度に引き続き、夏号は夏生まれの八巻が編集を担当しました。

暑い日が続くと『かき氷』が恋しくなります。日本でかき氷が食べられるようになったのは平安時代。その当時は氷や、上にかける蜜が高級だったこともあり、上流階級でのみ食されていたそうです。

気軽に楽しめるようになった時代に感謝して、今年の夏もかき氷を食べたいと思います。