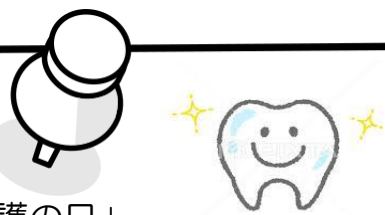


介護教室



11月11日は「介護の日」
恵庭市では介護に関する教室を開催します

内容：今日からできる口腔ケア
～お口の介護を学ぼう～

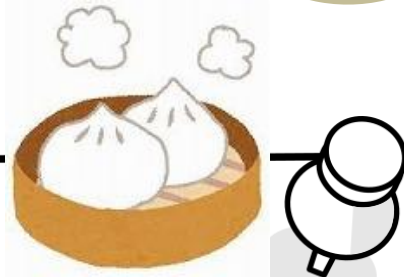
日時：11月21日(火)13時～14時30分

場所：恵庭市民会館 2階 視聴覚室

講師：恵庭市歯科医師会 歯科医師
青山 康彦 氏 (青山歯科)

恵庭市保健課 歯科衛生士
山内 友美子 氏 (恵庭市保健センター)

お知らせ



家族介護者交流会

内容：肉まんづくりと交流会
日頃の介護から離れてリフレッシュ！

対象：家族を介護している方、していた方

日時：11月29日(水)10時～14時30分

場所：市民会館 地下・料理教室

集合：9時50分 市民会館ロビー

費用：無料

持ち物：エプロン、手拭きタオル、布巾

申込み締め切り：11月20日(月)

お医者さんによる 地域の健康講座



テーマ：ピロリ菌って何？

日時：11月22日(水)15時～16時

場所：福住憩の家

講師：恵み野病院 副院長 消化器内科
後藤 学 氏

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

後列左より：吉田、トーレス、谷山
前列左より：本間、吹田、八巻

答え：①えびすかぼちゃ

たよれーる ひがしだより

平成29年度
秋号

〒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

ご報告

「ミニ学習会を開催しました」

市内4ヶ所のたよれーるで関係機関向けのミニ学習会を合同開催しています。

7月の学習会では、たよれーるの社会福祉士が講師となり、高齢者虐待防止についての講話と事例報告を行いました。また、8月には石狩振興局より講師を招き、高齢者の自立支援に向けた適切なマネジメントの視点について、事例を通して学びました。

どちらの学習会も「色々な視点で考えられた」「考えの幅が広がった」などグループワークによって参加者同士の交流が深まっていました。今後も研修機会の提供とともに、事業所間の円滑な連携や支援体制の強化につながる研修会を開催していく予定です。



「出前講座～日常で便利な福祉用具～」

たよれーる ひがしでは、出前講座を承っています。

今回は老人クラブの例会にて株式会社フロンティアの佐藤恒男さんが福祉用具に関する講座を行いました。

様々な福祉用具がありますが、転倒予防目的の杖や歩行器、入浴時の動作を安定させる椅子や浴槽台、食事しやすいように工夫されたプレート・ボウルなど、実物を用いて使用方法やその効果などが話され、参加された方々も熱心に聞き入っていました。

福祉用具は、日々の生活を安全に過ごすための助けになります。今回の講話は福祉用具を身近なものとして感じる貴重な機会となりました。

他にもご要望に応じて出前講座が可能です。たよれーる ひがしへご注文ください！



健康まめ知識

～食欲の秋 和食のススメ～

看護師のトレスです。今回は海外でも注目されておりユネスコ無形文化遺産に登録された**和食**をおススメします。

① 主食、主菜、副菜が揃っていて栄養バランスが良い

数多くの品目を食べるすることができます。



② 低脂肪、低カロリー

野菜や海藻、魚など低カロリー食材が多いのも和食の魅力のひとつです。

③ 旨味や素材の良さを活かした薄口の味付け

塩等の調味料を減らせるというメリットもあります。

④ 生の食材を食べる

食材の栄養素を壊さずに食べるには生が一番。刺身も和食独特の文化です。

⑤ 発酵食品が豊富

免疫力や消化能力などを高めるためにも有効です。

もうすぐ寒い冬です。
毎日の食事を改めて見直し
元気に過ごしましょう！

クイズ・たよれーる！

患庭の特産品と言えば、何かぼちゃでしょうか？

- ① えびすかぼちゃ ② 栗かぼちゃ ③ ぼっちゃんかぼちゃ



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 認知症カフェ

認知症になると、本人やその家族は「認知症であることを話したくない」「知られたくない」「失敗が怖い」と悩み、外出を避ける傾向にあります。

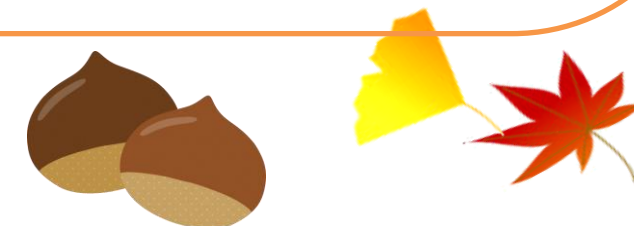
認知症カフェは、同じ悩みを持った方々や専門職が集い、お茶やコーヒーを飲みながら気軽に相談でき、地域の情報収集もできる場所になっています。

カフェによっては、認知症の方がスタッフとなってコーヒーや軽食を提供し、自分の存在意義を再確認できるという一面もあります。

全国的にこの動きは広まっており、患庭でも開催しています。カフェに参加したい方や、カフェを開きたいなどのご希望ありましたらお問い合わせください。



編集後記



9月24日にひがし包括等の職員で、えにわ・健康スポーツフェスティバルのスーパー玉入れに参加しました。4メートル12センチの籠めがけて、2分の制限時間で必死に投げ込みましたが、なかなか入らず苦戦しました。結果、予選敗退でしたが、来年は優勝目指して頑張ります。

(主任介護支援専門員 谷山)

