

# ケア24松ノ木ニュース

平成31年 新春号



## 謹賀新年

本年もみなさまと共に様々な取り組みを通して、  
“住み続けたい地域”を目指していきたいと思います。  
どうぞよろしくお願い致します。



介護や福祉の相談はケア24松ノ木へ ☎3318-8530

担当地域：阿佐谷南1丁目／成田東1・3・4丁目／大宮2丁目／松ノ木1・2・3丁目

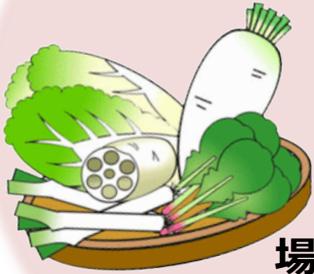
編集・発行 杉並区地域包括支援センターケア24松ノ木 〒166-0014 杉並区松ノ木 3-3-4

# 家族介護教室 ゆとり介護でいこう ～心と体をリフレッシュ～

心に余裕を、体に力を持てるようになるための講座です。

新企画！試食あり！おいしく楽しく学びましょう。

## ♪ 冬を元気に過ごすための食生活のポイント ♪



日時：平成31年1月23日（水）

13:30 ～ 15:00

講師：栄養士 宇野 恵子 先生

場所：ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木 2-38-6)

こんな方におすすめ！

♪ 高齢者の食事ってどうすればいいの？

♪ しっかり食べるようにいわれているけれど、食欲がないのです…



申込み先：ケア24松ノ木 ☎3318-8530

## 松ノ木・みんなで元気になる会 ～体操教室～

誰でも参加できる体操教室です。

体を動かし、みんなと一緒に元気になりましょう。

脳トレもできます。ほとんどの方がお一人で参加されていますので、安心していらしてください。



日時：毎月 第2・4火曜日 14:00～ (15分くらい前にお集まりください)

場所：松ノ木ふれあいの家 2階 (松ノ木 2-14-3)

参加費：飲み物代 1回 100円

申込み・問合せ：ケア24松ノ木 ☎3318-8530

※はつらつ手帳をお配りしています。フレイル予防に活用しましょう！



# クローズアップ・松ノ木

成田東4丁目 鳥居俊夫さん(86)



あんしん協力員に登録いただいている鳥居さん。地域のことをケア24と一緒に考えてくださっています。理想の地域や元気の秘訣をお聞きました。

☺ケア24：最近地域の課題と感じることはどんなことですか？

☺鳥居さん：何かあった時にどうしたらいいかっていう問合せが私のところに来ることがあるんだよね。救急車が来たな、とかデイサービスの車が止まっているな、とか静かに見守っているけれど、知られたくないっていう人もいるもんね。民生委員の方にも言われたことがあるんだよ、関わりかたが難しいね。

☺ケア24：鳥居さんの考える理想の地域とは、どんなものですか？

☺鳥居さん：近隣とのつながりを広げることじゃないかな。昔、近くの町会に顔を出したことがあるんだけど、防災とか、歳をとったらどうすると良いとか色々知ることできるし、近隣とつながることは非常にプラスだと思うんだな。その中で保健所とかケア24とか警察とかともつながりができるわけでしょ。

☺ケア24：そのためにどんな事が必要と考えますか？

☺鳥居さん：面と向かって会うことだと思うんだよね。電話や郵便じゃだめなんだよ。直接会って話すことで解決できたり話が通じることがあったんだよね。

☺ケア24：鳥居さんはいつも元気な印象を受けますが、元気の秘訣はありますか？

☺鳥居さん：ラジオ体操だろうな。昭和44年から続けているんだよ。毎朝ね。スクワットもしている。あとは歩くことじゃないかな。昭和54年に半月板手術して股関節にも痛みがあるけれど、歩くようにはしているよ。何でもやってみる事はいいと思うよ。

☺ケア24：あんしん協力員としても活躍くださっていますが、協力員になってよかったことはありますか？

☺鳥居さん：(定例の地域連絡会では)何より自分のためになるよ。色々な人の意見を聞いて「こういう考えの人がいるんだな」とか勉強になるからいいと思うよ。

あんしん協力員  
大募集！





## ♪うたごえ♪～キーボード伴奏で歌おう in ららカフェ

ららカフェでは、第3週目は「うたごえ」カフェを開催しています。キーボード伴奏に合わせて、懐かしい歌を歌います。歌詞を覚えているか不安な方も、歌詞カードの用意がございますので、大丈夫です！みんなで合唱するので、恥ずかしがることなく思いっきり声を出すことができますよ♪休憩にはお菓子とコーヒーが出ます。皆様ぜひ、「たくさん呼吸して」「大きな口を開けて」「大きな声を出して」歌いましょう！

**毎週木曜日 / 場所：東二会館(成田東 1-39-6)**

**参加費：500円**



- # 第1週目 ノルディックウォーキング (10:00 出発)
- # 第2週目 脳トレ・健康麻雀 (13:00 開始)
- # 第3週目 うたごえ (13:30 開始)
- # 第4週目 ノルディックウォーキング・健康麻雀 (13:00 開始)

## ！高齢者 冬の注意報！

冬の寒さや乾燥した気候は、ご高齢者の身体にさまざまな影響を及ぼす可能性があります。その冬の健康リスクや体調管理のポイントなどをお伝えします。

### \* 感染症 \*

冬の時期に多いのは、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎・食中毒などです。高齢者はインフルエンザやノロウイルスに感染すると重篤化しやすい為、しっかりと手洗い・うがいを行い、マスク着用でうつることもうつさないことも予防をすることが重要になります。

### \* 隠れ脱水 \*

乾燥により吐く息や皮膚から放出される水分量が増え、汗をかかなくても体内の水分が失われます。その上、こたつやエアコン等の使用によってさらに脱水を起こしやすく、脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高まります。水分補給と部屋の加湿を心がけましょう。

### \* 餅による窒息 \*

2011年～2015年の東京都における餅などに起因した窒息事故の90%が65歳以上の人だそうです。小さく切り、よく噛んでから飲み込むようにしましょう。介助が必要な人には寝たままで食べさせないように注意しましょう。

