

笑顔の
大塚♥

こえかけ

あいさつでつながる町

福祉協力員定例会

令和5年7月28日(金)
大塚地域事務所会議室

今年度第1回目の福祉協力員定例会を行いました。コロナが落ち着いたと思ったらインフルエンザが流行りだしたりとなかなか活動が出来ていない中で、今年度はどんなことが出来るだろうか、また、どんなことがやりたいかを話し合いました。とにかく出来ないではなく、出来る事から始めよう!という気持ちで活動していこうと思います。

第1回 福祉協力員研修会

今回は、講師に「学べる薬局 知恵所」の高尾雅仁様をお迎えし、備える健康などについてお話をいただきました。日頃のちょっとした工夫や、ほんの少しのプラスで体も心も元気になっていけるそうです。とにかく実行する事です!今回学んだ事を見守りの中で地域の方へお伝えしていきたいと思います。

また、講座の後に福祉協力員の中でも特に活発に活動をしておられる、中区の「ふくちゃんクラブ」の活動について、ふくちゃんクラブ代表の西田たみ子様にお話をいただきました。草取りのボランティアや見守りの情報交換会を行ったり、時には楽しくみんなでコミュニケーションの場を設けたりと、とても精力的に活動をされていました。今後の活動に参考になるお話が聞け、とても良かったです。



ふくちゃんクラブの
コメント



幸福の福・福祉の福をとった福ちゃんクラブです。自治会の支援をもらいボランティア活動をしています。メンバーのおしゃべりや清掃活動から見守りにつながる情報を得ています。健康寿命を目指した健康講演会やバザーに出品するアクリルタワシや床の埃とりのモップづくりに精を出しました。好評だったようです。

高齢社会のなかで私たち一人ひとりが健康に気をつけて地域にかかわることが結局私たちの生きがいにつながるのではと思っています。

第2回 福祉協力員研修会 (認知症サポーター養成講座)

「3つのない」プラス1

— 認知症の人との接し方 —



「認知症による物忘れ」と「加齢による物忘れ」の違い

認知症による物忘れ

- 体験全体を忘れる
- 新しい出来事を記憶できない
- ヒントを与えられても思い出せない
- 時間や場所などの見当がつかない
- 日常生活に支障がある
- 物忘れに対して自覚がない

加齢による物忘れ

- 体験の一部を忘れる
- ヒントを与えられると思い出せる
- 時間や場所など見当がつく
- 物忘れに対して自覚がある



今回は、出前講座を利用して、講師に社会福祉法人芳生会 ケアハウス芳生 ヴィラ津貫大悟様をご紹介いただき、認知症サポーター養成講座を行いました。認知症については、今まででも何回か講習を受けていましたが、それから何年かたっていますし、内容も少し

ずつ新しくなっていることと思います。再確認をすることで更に理解することが出来、自信につながると思い今回はこの講座にしました。今回のお話で認知症の症状には、色々な種類があり、それぞれ対応の仕方も色々です。その対応の仕方や環境で、改善したり、その逆に悪化したりする事があるそうです。正しい知識を持って対応しなければならぬと改めて感じました。高齢化で誰もがなり得る事に、自然な笑顔で余裕をもって自分の事として見守り活動をしていきたいと思っています。

今回は、福祉協力員の活動を活発にされている生目地区社会福祉協議会へ視察研修に行かせていただきました。生目地区では現在、福祉協力員は105名、ボランティア登録者569名おられるそうで、その多さにとても驚きました。

お話を伺うと、見守り体制の連携も取れており、みなさんが楽しみながら率先して活動しておられることがわかりました。何もかもが「なるほど!」と勉強になる事ばかりでした。大塚も一歩ずつでも前へ進んでいけるよう、今回のお話を参考にしながら頑張っていこうと思います。

今回、お忙しい中お時間を作って下さった生目地区社会福祉協議会の日高会長をはじめ役員の方々、貴重なお話を聞かせていただきありがとうございました。



お手軽レシピコーナー

無限キャベツ



材料

- キャベツ …… 1/4玉
(熱湯をかけて絞る)
- ごま油 …… 大さじ1
- 味の素 …… 少々(5振り程度)
- 塩こしょう …… 多め
- しらす …… 25g

梅干しと汐ふき昆布の炊き込みご飯



材料

- 米 …… 1合
- 梅干し …… 1個
(つぶして種ごと入れる)
- 汐ふき昆布 …… お好みで…
(塩昆布) (うま味になるが
多すぎない方がいい)

フレイル予防

に必要な栄養バランス

フレイルとは?

加齢とともに心身が衰えた状態になる事を意味し、健康な状態から要介護状態へと移行する階段だと考えられています。

「さあ!賑やかにいただく」で 賞えましょう!!

さ あ に ぎ や か に い た だ く
魚 油 肉 牛 野 や か に い た だ く
乳 菜 海 繋 の 芋 た 大 くだもの
葉 言葉 葉 だ 豆 もの
です



豆知識コーナー

電子レンジの嫌な臭い
今すぐ取りたい!!!

そんな時は…

みかんの皮や緑茶で
電子レンジの臭いを消臭しましょう!!



電子レンジに食品の臭いがついてしまうことってありますよね。そんな時は、みかんの皮を1分程度加熱するとリモネンという成分が臭いを取ってくれます♪また、緑茶にも消臭効果があるので、茶殻を1分程度加熱すると、庫内にお茶の香りが広がり、臭いが取れやすくなりますよ。