

藤久保
2・3区

福祉新聞

つながり

7月
6日

通巻第63号 平成29年7月10日
発行/社会福祉法人
三芳町社会福祉協議会
住所/〒354-0041
埼玉県入間郡三芳町藤久保185-4
電話 **049-258-0122**
Fax **049-258-0180**

<この新聞は、藤久保2区3区内で65歳以上・ひとり暮らしの方にお届けしています。>



6月の献立

鯖の味噌煮、野菜（ナス・カボチャ・パプリカ）の素揚げのボンズづけ、切り干し大根の煮物、シメジご飯、すまし汁。デザートはヨーグルト

梅雨 の合間、晴れた6月14日(水)、「福寿草の会」が「社協の家」で開催されました。会員参加者は男性7名、女性20名に、スタッフ14名と民生委員1名、社協職員1名、地域包括支援センターみずほ苑の方1名です。本日は新参加者・定岡ミチコさんが加わりました。大歓迎です。新しい参加者が増えていくのはとてもうれしいですね。

食くらぶ 元気な暮らし 生き抜く!!!



手作り のおいしいごはんを食べた後は、入間東部地区消防組合消防本部の方から「災害時における高齢者の心がまえ」の説明をうかがいました。三芳町に起こる地震は、地形的に、東京から、北西の群馬から、そして立川からの三方面から考えられるそうです。大きな地震になると、建物の全壊・半壊、負傷者、そして死亡者も予想されています。

地震災害への対策準備では、食料の備蓄が大切です。有効な方法として「ローリング・ストック方式」を紹介していただきました。これは、水を含めて最低7日間の食料を備え、用意した1日目の分を消費して、使った分を買ってきて補充する。これを順次繰り返す方式です。

この方法の利点は、日常生活をしながら同時に備蓄食料の鮮度を保てることろだそう。なるほど！また、自分の好きな食べ物を用意しておくこともポイントだそうです。災害はいつ起きるかわかりません。みんなで元気に、美味しく食べられるためにも、自分でできる備えをしておきましょう。(写真文◎)



▲初参加の定岡さん(右)と地域包括支援センターの吉田さん(左)



●好き嫌もなく？余裕で完食の男性陣



●みんな真剣に聴き入る

ふだんからの防災の心得

- ★地域の防災訓練などに積極的に参加し、消火器の取扱方法や、避難行動の訓練を体験しておきましょう。
- ★近所の友人などと、避難や連絡方法などについて打ち合せておきましょう。
- ★枕元には懐中電灯と履き物を備えると安心です。
- ★貴重品などはまとめて持ち出せるようにしましょう。
- ★ラジオをつけて最新の情報に注意し、間違った情報に惑わされないようにしましょう。

元気なひとり暮らしの「コツ」②

「五感」の変化に注意しよう！

(指導：三芳町 健康増進課)

♥「五感」とは、視て、聴いて、嗅いで、味わって、触れて…感じる5つの感性のことです。この「五感」はふだんは意識せず使っていますが、健康な生活に必要な

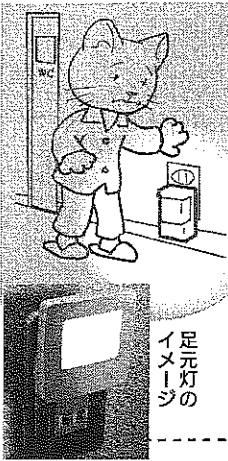
などとても大切な「力」なのです。しかし、五感には、元気な人でも年齢とともに低下します。普段から五感を刺激して、「五感の感度」を保ちましょう。

高齢にもともなう五感の変化

視力

視力の低下や視える範囲が狭まったり、明るい場所や暗い場所にうまく目が慣れず「転倒」してしまうことがあります。注意しましょう。特に夜間のトイレは危険です。小さな照明などで視力の衰えをカバーし、室内での転倒を予防しましょう。

他の疾患と同じように眼の病気も早期発見が重要です。定期的に眼科検診(視力・視野検査)を受けるよう心がけましょう。

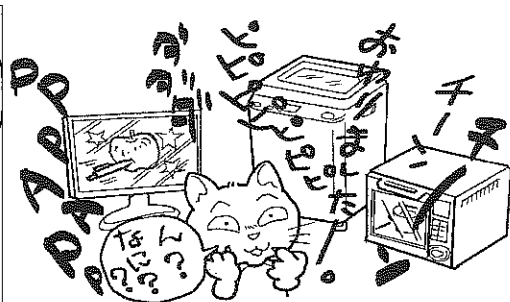
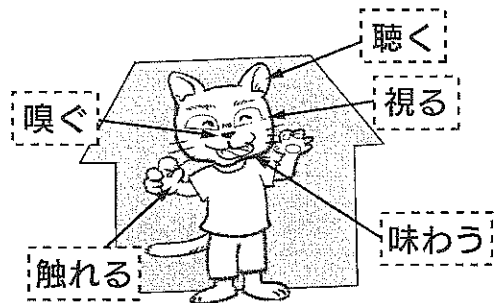


聴力

「TVのポリウムが前よりも大きくなった」と家族や友人から指摘される。電子レンジや洗濯機の「トチーン」や「洗濯が終わりました」などが聴こえなくなった。そんな症状はありませんか？

加齢による聴力低下(老人性難聴)が原因の聴こえにくさは、我慢せずに「聴こえを補う便利な道具」を上手に活用して、「会話」や「交流」をいつまでも楽しみ続けましょう。

また、急にちくちくはぐな行動をするようになって、周りの人が「認知症になったのでは？」と心配していたら、実は聴力低下が原因だったということも珍しく



高齢者のための なんでも相談窓口 [地域包括支援センター]

●町内全域 担当
※ 全地域の相談を受け付け(ケアプラン作成を除く)
〈三芳町 健康増進課内 地域包括支援センター〉
電話 049-258-0019

●第2地区 担当
藤久保1区・2区・4区・5区、竹間沢1区、みよし台1区
〈みずほ苑みよし 地域包括支援センター〉
電話 049-293-7341

介護だけでなく、医療、権利擁護、生活支援などの総合相談窓口です。ご本人だけでなく、ご家族、見守るご近所の方の相談も受け付けています。直接ご連絡のほか、社協でも安心してお取り次ぎできます。お気軽にどうぞ。

●第1地区 担当
上富全域、北永井全域、藤久保3区・6区
〈埼玉セントラル 地域包括支援センター〉
電話 049-274-2080

●社会福祉協議会にご相談ください ☎ 049-258-0122

♥[男手提供ボランティア]♥

家屋の簡単な修理、家具の移動、障子の張り替え、庭木の伐採など、男性に力仕事をお願いしたいとき、男手の労務提供をする素人のボランティア団体「三芳スケット」をご紹介します。

料金：500円～
(その他、材料費等実費は負担)



♥[ちよつと助け隊]♥

ちよつとだけ誰かに手伝ってほしいとき、ありますよね。粗大ゴミを出したい、タンスを動かして模様替えしたい、電球を交換したいけど手が届かない…。社協にご相談ください。地域の支え合い活動「ちよつと助け隊」につながります。

料金：無料
(材料費等実費は負担)



♥[友愛サービス]♥

「困ったときはお互いさま」社協会員同士の助け合いサービスです。高齢・ケガ・子育てなどでお困りのとき、どなたでも利用できます。

内容：掃除、買い物、料理、洗濯、病院への付き添い、話し相手など
料金：1時間700円(平日午前9時～午後5時)、それ以外は1時間800円

ボランティア

しくありません。
耳ア力で外耳道(耳の穴)がふさがっていたり、他の病気で聞こえが悪くなっている場合もありますので、聴力低下が気になった場合は、耳鼻咽喉科への相談をおすすめします。

嗅覚

80歳代になると、匂いを感じる能力は大幅に落ちます。

嗅覚が鈍くなると、食べ物に腐敗していることに気づかず食べたり、ガス漏れや火災に気づかず逃げ遅れてしまったり、ケースも少なくありません。

また、嗅覚が衰えると味も感じにくくなる場合が多く、食欲がなくなると栄養不足になってしまふこともあります。

味覚

高齢の影響で「唾液」や「味蕾(舌の味覚センサー)」が減ると味覚が鈍くなり、気づかないうちに濃い味付け

新鮮な出会いは五感を刺激し、脳によい働きをもたらします。出会いとは、人だけでなく、動物・植物・景色・お店・食べ物・ファッションなど。いつもとは違う道・曲がり角を通って

けになりがちです。

持病で医師から塩分制限を受けている場合は、塩分計の使用等で「適塩生活」を維持しましょう。

また、薬剤や代謝異常が原因の「低亜鉛症」で味覚障害が起ることもあります。

触覚

皮膚感覚…高齢化で体温調節機能が弱まり、

汗をかきにくくなったり、暑さ寒さに鈍感になることがあります。

また、糖尿病や麻痺による皮膚感覚機能の低下がある場合は、火傷や怪我をしていても気づかずに、悪化させてしまうこともあるので注意が必要です。



散歩したり、鼻を利かせて美味しいそうなレストラン(店)に飛び込んでみる、折々の花をウォッシュングする…そのほか、自由に大きく感度を広げて五感を刺激しましょう。

このコーナーはインターネットや書籍で大人気の「脳トレ.com」 <http://nou-tore.com/> の承諾のもと、Webを参考にして作成しています。

7月号「脳トレ!!」★問題★

今日も元気に みんなで脳トレ!!

3つ、または4つの数字を暗算で掛算してみましょう。ただし、問題(数字)は逆さまになっています。

中級《問題3》 $9 \times 8 \times 7 \times 6$ 答え()

中級《問題2》 $4 \times 8 \times 4$ 答え()

中級《問題1》 $3 \times 7 \times 4$ 答え()

6月号「脳トレ!!」の答え

《596円》 E 《591円》 A 《問題3》 《586円》 《547円》 《問題2》 《776円》 B 《722円》 《問題1》

お金の計算問題の初級。日本の「硬貨」のイラストがあります。Aの硬貨、Bの硬貨をそれぞれ足すと、金額が多いのはどちらでしょう?

困りごと/心配ごと/相談したいこと/話を聞いてほしい/手伝ってほしい//

◆[福祉資金の貸付]◆
急な出費があって生活費が足りない、光熱費を滞納してしまったなど、お金のやりくりで困ったとき、ご相談ください。
限度額：一世帯5万円(無利子)
※貸付には審査があります。
※民生委員による生活相談をあわせて行っています。

◆[あんしんサポートねっと]◆
郵便物がいろいろ届くけど内容がよくわからない、時々通帳が見つからないなど、ふだんの生活で一人で判断することに不安のある方が安心して暮らせるように、生活支援員が定期的に訪問し、福祉サービスの利用・生活上の手続きなどをお手伝いします。
料金：1回1時間1,200~1,600円
(お手伝いの内容による)

◆[お話を聴くボランティア]◆
ご希望の日時にあわせて、月に1~2回お話を聴くボランティアがご自宅にお伺いします。訪問するのは傾聴ボランティア「なごみ」の会員で、お話を聴くことについての基礎知識を身に付けています。お話しした内容の秘密は守ります。料金：無料



「おさそい」と「お知らせ」カレンダー

7月

平成29年(2017) **8月** (予告)

- 8 (火) ★「地域サロン 書道」10時～12時／社協の家
- 9 (水) ★食事会「福寿草の会 藤久保2・3区」
対象：藤久保2区・3区でひとり暮らしの65歳以上の方
11時～14時／ 会場：社協の家
【*事前申し込みが必要*】詳細は社協まで問合わせを
- 10 (木) ★「いもっこ体操3区」10時～11時半／3区第2集会所
★「サロン青空」13時～16時／3区第1集会所
- 21 (月) ★談話室「和(なごみ)」13時半～16時／2区集会所
- 23 (水) ★「いもっこ体操2区」10時～11時半／2区集会所
- 24 (木) ★「いもっこ体操3区」10時～11時半／3区第2集会所

～ふれあいサロン紹介～

(初めての方大歓迎＊お気軽にどうぞ)

● **いもっこ体操 藤久保3区**

日時▼毎月第2・4木曜日10～11時半
場所▼藤久保3区第2集会所
問▼山足悠子さん ☎258-18326
相根博子さん ☎259-12675

● **いもっこ体操 藤久保2区**

日時▼毎月第4水曜日10～11時半
場所▼藤久保2区集会所
問▼田島喜代さん ☎259-12463

● **食事会「福寿草の会」**

日時▼毎月第2水曜日11～14時
対象▼藤久保2区・3区在住の
65歳以上のひとり暮らしの方
場所▼社協の家 参加費▼400円
問▼社協 ☎258-0122

※サロンの開催場所は、都合により変更になることもあります。(問)にお問い合わせください。

● **福祉将棋・囲碁の会**
問▶社協 ☎258-0122



● **地域サロン 書道**

日時▼毎月第2火曜日10～12時
場所▼社協の家
問▼横山敦子さん ☎258-14518

● **談話室「和(なごみ)」**

日時▼原則第3月曜日13時半～16時
場所▼藤久保2区集会所
参加費▼100円
問▼中神直子さん ☎258-9925

● **サロン青空**

日時▼毎月第2木曜日13～16時
場所▼藤久保3区第1集会所
参加費▼100円
問▼金沢正枝さん ☎258-15934

- 1 (土) ★「将棋・囲碁」9時～16時／社協の家
- 2 (日)
- 3 (月)
- 4 (火)
- 5 (水) ★「将棋・囲碁」9時～16時／2区集会所
- 6 (木)
- 7 (金)
- 8 (土) ★「将棋」9時～15時／保健センター
★「囲碁」9時～15時／社協の家
- 9 (日)
- 10 (月)
- 11 (火) ★「地域サロン 書道」10時～12時／社協の家
- 12 (水) ★「将棋・囲碁」9時～16時／2区集会所
★食事会「福寿草の会 藤久保2区・3区」
対象：藤久保2区・3区でひとり暮らしの65歳以上の方
11時～14時／ 会場：社協の家
【*事前申し込みが必要* 詳細は社協まで】
- 13 (木) ★「いもっこ体操3区」10時～11時半／3区第2集会所
★「サロン青空」13時～16時／3区第1集会所
- 14 (金)
- 15 (土) ★「将棋・囲碁」9時～16時／藤久保公民館
- 16 (日)
- 17 (月) ★「将棋・囲碁」9時～16時／竹間沢公民館
★談話室「和(なごみ)」13時半～16時／2区集会所
- 18 (火)
- 19 (水) ★「将棋・囲碁」9時～16時／2区集会所
- 20 (木)
- 21 (金)
- 22 (土) ★「将棋」9時～15時／保健センター
★「囲碁」9時～15時／社協の家
- 23 (日)
- 24 (月)
- 25 (火)
- 26 (水) ★「いもっこ体操2区」10時～11時半／2区集会所
★「将棋・囲碁」13時～17時／2区集会所
- 27 (木) ★「将棋・囲碁」9時～16時／社協の家
★「いもっこ体操3区」10時～11時半／3区第2集会所
- 28 (金)
- 29 (土) ★「将棋・囲碁」9時～16時／社協の家
- 30 (日)
- 31 (月)

