

あいあい通信

発行者

〒202-0013 西東京市中町 1-6-8 保谷東分庁舎 1 階
西東京市社会福祉協議会

TEL 042-438-3770

FAX 042-438-3772



「水」。生きるためには不可欠ですが、時には生命を脅かす水となります。集中豪雨により被災された九州地方の、一日も早い復興をお祈りいたします。さて、夏になると熱中症の予防のために水分補給が呼びかけられますが、実は夏の夜は、脳梗塞の発症も危惧されるところです。

高齢者は元々体内の水分貯蔵量が少ないこと、水分の再吸収メカニズムが衰え、水分が不足しても尿として出ること、高齢者は喉の渇きを感じにくいこと、等から、体内の水分が不足しがちです。また就寝中は血圧が下がり血流がゆるやかになること、就寝中も汗をかくこと、等から血液中の水分量が不足し血液の粘度が高くなって、血管が詰まりやすくなるのです。

さて、究極の選択です。トイレに起きるのと、脳梗塞発症はどちらがいいですか？

「夜寝る前の コップ一杯の水は、脳梗塞を予防」します。実行しましょう。



✿ コーディネーターより近況報告 ✿

泉町・中町・富士町・保谷町・東伏見・柳沢・新町・南町・向台町 担当の武田です。

私の休日は早朝の“お掃除”から始まります。台所まわりを磨いたり、床にワックスを掛けたり、ついでに心に溜まったゴミも払拭して「また明日から頑張ろう！」という気持ちになれます。数年前からの“断捨離”は、シンプルな生活を目指して進行中というところでしょうか。



「やりたいけれど、とても自分一人ではできない！」という利用会員さんの声がきこえてきそうですね。そんな時は是非お手伝いさせていただいて、一緒に達成感を味わわせてください。

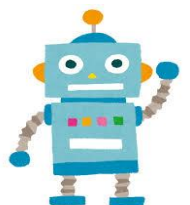
スッキリしたお部屋と心は、きっと明日への力になりますよ!!

北町・栄町・下保谷・ひばりが丘北・東町・住吉町・ひばりが丘・谷戸町・北原町・西原町・芝久保町・緑町・田無町 担当の小出です。

近年の家事ロボット開発には本当にびっくりしています。留守宅で働く「お掃除ロボット」が登場したのが 15 年前。その後も食洗機（自動食器洗い乾燥機）や流すたびに掃除をするトイレは、普及率も高いと聞いています。

更に高層マンションむけには「自動窓ふきロボット」が登場し、来春には何と「自動洗濯物たたみ機」が発売されるとニュースで報道されていました。

これら家事の全自動化は進化なのか、はたまた手仕事の退化なのかは、意見が分かれるところでしょうが、ご使用になられた方はどうぞ使い勝手とご感想を私にお知らせくださいね。



協力会員研修のお知らせ

杖のご寄付ありがとうございました

◆ 歩行介助研修（※詳細は先月お送りした案内状をご覧ください）

日 程：9月20日（水） 13時30分～16時30分

場 所：田無総合福祉センター 第一会議室



◆ リスク管理研修・あいあいサービスの支援事例から学ぶヒヤリハット

協力会員さんの目配り・気配り、気づきで避けられた怪我・事故など、高齢者の日常に潜む様々なリスクを具体的な事例を通して学びます。”危険の芽“をいかに見つけ、どのように回避するのか、皆さんの経験と知恵を結集して考えましょう。

日 程：平成29年10月17日（火） 13時30分 ～15時30分

場 所：保谷東分庁舎地下会議室

（※詳細は同封のチラシをご覧ください）



◆ スキルアップ研修

支援者のための傾聴講座 ～よい関係を保つ聞き方・話し方・断わり方～

話し方の癖や苦手な場面での対応の仕方を一緒に学びましょう。

日 程：平成29年11月17日（金） 13時30分 ～15時30分

場 所：保谷防災センター 6階 講座室Ⅱ

（※上記の詳細は来月ご案内します）



あいあいクッキング



豚肉のカラフル炒め（+献立例 ご飯 冷ややっこ 里芋田楽）

（材 料）・・・ 一口大に切った 豚肩ロース薄切り 50g 豚バラ薄切り 20g
玉ねぎスライス 1/8 個 人参千切り・青梗菜そぎ切り

調味料・・・ 醤油・マーマレードジャム各小さじ1 にんにくすりおろし 少々

他、炒め用を油適量

（作り方）

- ① 調味料は合わせておく。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉から炒める。肉に火が通ったら人参、玉ねぎと青梗菜の固い部分から炒める。
- ③ **調味量**を入れ、仕上げに青梗菜の緑の部分を入れ、火が通ったら出来上がり。
*青梗菜の緑を残すように、炒めすぎないように気を付けましょう。





利用会員の声

一人暮らしの私は 80 歳に近づくにつれ体調が安定せず、最近は買い物にも困ることも度々あり、「あいあいさん」をお願いすることが多くなりました。お手伝いしてくださる協力会員さんは私の欲しい物を心得ていて、あちこちを回って買い物してくださるので、いつも感謝しています。

そして私が心配事や不安に思う事をお話しする時には、ただただ聴いて受け止めてくださることがとても嬉しく、またしばらくは頑張れそうです！



協力会員の声

ご主人の遺品整理のために月 2 回ほどお手伝いに伺っています。自分だけではなかなかかからない、と他県で暮らす娘さんがこのサービスを探して見つけてくれたようです。

物を大切にする世代にとって、思い出深い品々を始末するのは本当に切ないことと思います。時には共通の時代話に花が咲いてしまうこともあります、
「棚の一角が空く度に心も軽くなった」とお気持ちも少しずつ前向きになられて、私もうれしくお手伝いしています。



あいあいサービス 協力会員研修の報告



5/16 車いす介助研修

理学療法士・泉澤先生の指導で、保谷庁舎⇄文理台公園の往復ルートで車椅子介助研修を行いました。

7 組 14 名の協力会員は点字ブロック、段差や坂道、信号横断と様々な道路環境など、自転車の往来やピカピカの一年生の下校といった通行状況に応じて「安全な車いすの操作技術」を学びました。

「利用者体験」では介助の気づきや相手を思いやる気持ちが生まれます。今後もご利用会員さんの信頼にお応えできるよう研鑽を積み重ねてゆきます。



7/5 協力会員登録説明会・基礎研修

今回の登録説明会では、4 名の協力会員が誕生しました。フレッシュな笑顔で伺います！ どうぞよろしくお願いします。次回は 10 月 27 日(金) 13 時 30 分～を予定しております。



10/22 (日) 9時～ 向台運動場・上向台小学校の

『災害ボランティアセンター設置・運営訓練』にご参加ください！

西東京市社協の災害対応チームでは、市の総合防災訓練日に合わせて『災害ボランティアセンター設置運営訓練』を実施します。つきましては、当日ボランティア役として行動していただける市民の方を大々的に募集しています。(午前中で終了予定)

- 【内容は】 ①ボランティアの申し込み手続きや活動内容等の説明を受ける。→
②指定先へ移動し簡単な活動を行う。→ ③センターに戻り報告する。



ご家族・ご友人にお声掛けの上、たくさんの方のご協力・ご参加をお待ちしています。(協力会員の方は、先月送付したピンク色のチラシをご参照ください)

お申込み・お問い合わせ先

- 社協総務課・法人運営係 042-438-3774
- 西東京ボランティア・市民活動センター 042-466-3070

皆さんの周りに
こんな方
いらっしゃいませんか？

外出するきっかけが欲しい方

一人暮らしで、人と会う機会が少ない方

是非 “はつらつサロン” をご紹介ください！

【 はつらつサロンとは・・・ 】

自宅に居る時間の多い生活を送っている65歳以上の高齢者の方が、いつまでも介護を必要としない生活が送れるよう、様々な活動に繋ぐ橋渡しをするところです。市内6か所の福祉会館で、毎週一回、実施しています。

- ◆【対 象】 市内にお住いの65歳以上の方で、外出機会が少なく在宅時間の多い方(但し、介護保険で要支援、要介護の認定を受けている方を除きます。)
- ◆【目 的】 目標をたてて、外に出る機会を増やせるように、一緒に考えていきます。
- ◆【利用期間】 1年間を限度とする。
- ◆【内 容】
 - 認知症予防(脳トレ、体操、ゲーム 等)
 - 趣味・お楽しみ(折紙、季節の工作、等)
 - 外出(散歩、バス外出、等)
- ◆【費 用】 基本的に無料(但し、材料費等実費負担あり)
- ◆【受 付】 随時受付



*お問い合わせ： ☎ 042-438-3777 社会福祉協議会 はつらつサロン担当：関野