

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

気温が低下し空気の乾燥する冬は、インフルエンザの流行する季節です。口の中が汚れて歯周病があるとインフルエンザに罹り易いことを知っていますか？口の中は常に 37℃前後の温度、唾液という水分、食べ物という栄養が揃っており、細菌が増え易い環境にあります。歯周病菌は、インフルエンザウイルスが粘膜に侵入しやすくする酵素を出します。この酵素は抗ウイルス薬で減らすことができません、インフルエンザを重症化させます。高齢者は口腔内の自浄作用が低下していることもあり、口の中の細菌が増え誤って気道に入ると、誤嚥性肺炎を起こします。また、歯周病で歯が抜けてなくなると、栄養不足になったり、認知症の発症率が上がることも報告されています。

口の中の細菌を減らすため、食後の歯磨きとうがいをきちんとしましょう。



あいあいサービス事務所移転のお知らせ

平成 31 年 4 月 1 日（月）より、西東京市社会福祉協議会の事務所が移転します。これに伴い、あいあいサービスも田無総合福祉センターの 4 階へ引っ越します。遠くなる方・近くなる方など、色々ご迷惑をおかけいたしますが、引き続きご支援ご協力をいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

【移転後の連絡先】お気軽にご相談ください。

- 住所：〒188-0011 西東京市田無町 5-5-12
- 電話：042-497-5076
- 受付時間：8：30～17：00
上記以外、及び 土・日・祝日は
留守番電話となります。
- FAX：042-497-5230

協力会員の皆様へ

「活動報告書」の新しい提出先のご案内

- ①田無総合福祉センター4階 サービス提供係
 - 提出期限：活動日翌月5日まで（郵送可）
 - ②保谷庁舎 ほっとネット保谷ステーション入口
回収ポストを設置予定 8:30～17:00
 - 提出期限：活動日翌月2日まで（郵送不可）
- *注：東分庁舎の社協ポストは廃止になります。

【あいあいサービス事務局の場所】





あいあいサービス利用会員・協力会員の皆さま



本年も西東京市全地域を小出・小山の二人のコーディネーターで担当いたします。皆さまに少しでも安らぎのひと時をお届けできるよう、精いっぱい走り回ります。



利用会員の声

素晴らしい協力会員さんをご紹介いただきありがとうございました。母は認知症で有料老人ホームで暮らしていましたが、いつもお話に来てくれるAさんを楽しみに待っていました。活動報告書からは、母のその時々状況が良く分かり見ることが楽しみでした。ある日面会に行った際に、寝たきりの母の耳元にスマホを置いて、大好きな音楽を聞かせてくれていましたね。とても心のこもった対応に感動し胸が熱くなりました。

(息子さんからのお手紙より)



協力会員の声

協力会員に登録後初めて活動をしました。依頼を受けて、利用会員さんとの出会いや活動への不安を感じながらの初日でしたが優しく迎えてくださいました。掃除の後、「綺麗になって、ありがとうございました。また、次回もよろしくお願いします。」と声を掛けられ、お手伝いできて良かったと感じました。はたして自分に何ができるかと不安を抱きながら協力会員に登録しましたが、困っていることをお手伝いでき、喜んでくださる方がいらっしゃるので、今後も少しずつ活動を増やしていけたらと思っています。



あいあいクッキング



【にらの卵とし】 (献立例: ご飯、里芋の揚げ煮、カリフラワーのカレー炒め)

(材料)・・・ にら 1/4 束の2cm切り 玉ねぎ 1/4 個 高野豆腐 1/2 しめじ 1/4 袋 鶏ひき肉 20g 卵 1 個

(調味料)・・・ 和風だし少々 砂糖大さじ 1/2 醤油大さじ 1 みりん少々

〔作り方〕



- ① 玉ねぎは太めにスライスし、高野豆腐はぬるま湯で戻して拍子切りにする。
- ② 鍋に少量の水と調味料を入れ、中火にかける。
- ③ 少量の水でひき肉をほぐし、沸騰した鍋に入れる。
- ④ 高野豆腐、玉ねぎを入れ火が通ったらにらを入れる。
- ⑤ 溶き卵を入れ、ふたをして蒸らす。

* きくらげを入れてもおいしいです。

* 高野豆腐がだし汁を吸いますが、野菜からも水分がでるので、だし汁が多すぎると味が薄くなりますから、初めのだし汁は少なめにした方がよいでしょう。



9/13 歩行介助研修



理学療法士 泉澤あい子先生のご指導の下、歩行介助研修を行いました。杖をご使用の高齢者の外出時に欠かせない介助のポイントや、加齢に伴う変化を体感しつつ学んでゆく…協力会員必須の研修です。骨や筋肉だけでなく視力や聴力の変化や、不安な気持ちを受け止めながら寄り添い、安心して外出できるサポートを目指してゆきます。



10/30 スキルアップ研修 介助者のためのリフレッシュ ヨーガ・セラピー



「ストレスに負けない心身の調和とアンチエイジングをめざして」と題し、協力会員自身の健康について勉強する“ヨーガ・セラピー”を開催しました。

講師は日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士の加藤祥子先生。先生は医療現場はもとより、現代社会では避けて通れないストレスマネジメントのセラピストとして活躍されています。協力会員の体力・体調に合わせたヨーガ療法を体験された皆さんからは「心も体もスッキリ爽快」・「雑念を取り払って集中」・「自身の内面と向き合う有意義な時間だった」…等と大好評をいただき、早くも「第2弾を！」との声が寄せられています。



11/21 第4回会員研修「高齢者の生活に潜むリスク管理研修」



昨年に続き、あいあいサービス支援者側の「目配り」・「気配り」・「気づき」で避けられる“怪我や事故”等高齢者の日常に潜む様々なリスクを、社協のオリジナル小冊子「高齢者のヒヤリ・ハット 安心安全な援助のために」を使って学びました。講師は本冊子のまとめをした

本会福祉支援課サービス提供係長である山本保健師。協力会員さんは、68件の実例を学ぶ集中と充実したとても濃い、2時間の研修となりました。今後、知識が生かされることを期待しています。



平成31年度 会員登録更新手続きのご案内



次年度の登録更新の有無をお伺いする時期となりました。

後日送付する葉書にて、手続きをしていただきますようお願いいたします。

● 利用会員さま

(1) 登録を継続される場合

葉書に必要事項をご記入の上、3月8日までにご投函ください。また、同封のゆうちょ銀行の振込用紙にて次年度の社会福祉協議会の会費（一口500円～）をお振込みください。

(2) 継続を希望されない場合

事務手続きの関係から、同様に葉書にてお知らせください。

● 協力会員さま

次年度も引き続き活動いただきますようお願いいたします。お手数でも、更新葉書の返信をお願いいたします。

両会員さんへ ご利用料金の計算方法に関する大切なお知らせです

あいあいサービスには、スポットサービス（30分以内の簡易な内容）と1時間以上から利用でき30分単位で延長できる時間サービスがあります。

ご利用にあたっては、当初にお約束いただいた時間内に収めていただくことが原則ですが、やむを得ない理由などで、約束時間を超過した場合は下記の通りご利用料金の計算が変更になりますのでご注意ください。

【 約束時間を超過した場合の例 】

■ スポットサービス : 基本は30分まで

(1) 終了時間が34分まで … 30分の料金

(2) 終了時間が35分から … 30分+30分で1時間の料金

■ 時間サービス : 基本は1時間から

(1) 終了時間が1時間4分まで … 1時間の料金

(2) 終了時間が1時間5分から … 1時間+30分で1時間30分の料金

【 活動報告書の記入方法について 】

◆ 活動報告書には5分以上の超過分を30分単位で記入し、双方で確認の上押印をお願いします。 記入方法：開始時間/1時～終了時間/2時9分 → 2時30分

* 利用会員の皆様へのお願い

ご依頼時、できるだけ約束時間内に収まるように調整しておりますが、依頼内容に変更がある場合は事務局までご相談ください。また、活動後の茶菓等のお気遣いは無用です。辞する前のお話しが長くなることもあるようですので、お互いに負担にならないように約束時間を守ってご利用いただくようお願いいたします。

* 協力会員の皆様へのお願い

終了時間を考慮して、できるだけ時間内に収まる工夫をしていただくようお願いいたします。