

あいあい通信

発行者

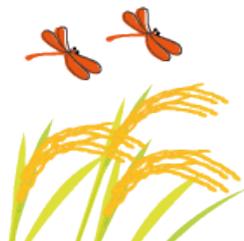
〒202-0013 西東京市中町 1-6-8 保谷東分庁舎 1階 TEL 042-438-3770

西東京市社会福祉協議会

FAX 042-438-3772



夏休みも終わり、子供達の元気な声が通学路に戻ってきました。皆さまはお元気ですか？。ところで、9月1日は防災の日。災害は、ある日突然襲ってきます。東日本大震災もそうでした。関東大震災から90年、再び東京での地震発生を心配する声もあります。災害時は、個の力は非力です。地域コミュニティの在り方が重要視されています。地域の助け合いを考えてみませんか？



✿ 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。

少し前の事、ブラジルで126歳の男性が発見されたと言うニュースご存知でしょうか。証明の方法が無く真偽の程は定かではありませんが、その人は何と1日に4回の食事と1箱の煙草は欠かさないとか。「長生きの秘訣は？」の質問に「目の前にある問題を一つ一つ解決すること。」との答。ゆったりと生きて行きながら、ずっと目の前の問題に真摯に対峙することが出来る人になりたい…と思うことしきりの私でした。



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。

今年からの試みとして、あいあいサービスでは年4回「協力会員登録説明会」を催し、たくさんの市民の方々に協力会員さんとして登録していただいております。身近で困っている方がいれば少しでもお手伝いしたいと、手を挙げてくれた優しい方々です。そんなフレッシュな皆さんと力を合わせ、利用会員さんとのよい出会いが1軒でも多くできますよう、後半も頑張ります。



協力会員研修のお知らせ



◆「あいあいサービス協力会員登録説明会（基礎研修）」

下記の日程で行いますので、お知り合いで興味のある方がいらしたらご紹介ください。すでに協力会員として登録している方で、まだ下記の基礎研修を受けていない方の受講申し込みも受け付けています（※事前に電話申し込みが必要です）。

日時	平成26年10月30日（木） 13:30～16:00	平成27年2月3日（火） 13:30～16:00
場所	保谷東分庁舎内地下相談室	田無総合福祉センター第3会議室
内容	事業説明・基礎研修（対人援助の基礎研修/地震対応マニュアル研修）	

◆「歩行介助研修会」

日時：9月25日（木） PM1:30～4:00
場所：保谷防災センター6階講座室Ⅱ
歩行の不安定な方に対する安全な介助方法を学びます。

研修会の詳しい
ご案内は後日
送付します

◆「スキルアップ研修会」

日時：11月26日（水） PM1:30～
場所：田無総合福祉センター 視聴覚室
「認知症」をテーマに、DVD等から学びます



利用会員の声

年齢に関係なく「自分のことは自分で」がモットーの私でしたが、この夏にすっかり体調を崩し、お掃除をお願いしました。とても感じのよい協力会員さんが来て、短時間でこちらの意向を確認しながら片づけてくださり、本当に助かりました。これからもできる限り自分の力で頑張るつもりですが、この先、介護保険利用になる時の練習にもなった気がします。あいあいさん「もしも…」の際はまた頼らせてくださいね。



協力会員の声

今年91歳になられる男性宅でお手伝いをしています。体調の良い時は仲間と山歩きをされたり大変お元気ですが、何よりも買物や食事作りなど人に頼ることなく、1人で生活されている事に頭が下がります。昨年病に倒れた後も「自分でできるようにならなくては！」と、私が掃除のお手伝いをしている間も、掃除機掛けはご自分でされます。努力される姿にパワーをいただきながらのお手伝いも7年目に入りました。





5/29 車椅子介助研修

室内での講義の後、お天気に恵まれた新緑の屋外で、車椅子の介助実習と、利用者さんの立場での車椅子試乗体験を行いました。協力会員さんからは「今後の活動に役立てたい」といった感想が聞かれました。



あいあいクッキング



かぼちゃの甘味とマヨネーズの酸味がマッチ♡ かぼちゃのサラダ

材 料

- かぼちゃ…1/8個、種とわたを取る（皮はむかない）
- きゅうり…1/4本、半月切りにして塩もみ
- 人参…1/4本、イチヨウ切りしてゆでる
- 玉ねぎ…少々、スライス後に塩もみして水にさらす
- プロセスチーズ…少々、さいころに切る

調 味 料

- マヨネーズ…20g
- 塩 …… 少々
- こしょう … 少々



【献立例】ご飯／味噌汁(わかめ・玉ねぎ・油揚げ)／魚の塩焼き／茶碗蒸し

【作り方】

【熱量:125kcal・蛋白質:3.5g】

- ①かぼちゃをビニール袋にいれ約5分レンジにかける。
※かぼちゃは火が通りすぎるとおいしくないなので、途中で何度か確認し串が通れば大丈夫。
- ②かぼちゃの中身をスプーンでとり出し、つぶす。
- ③マヨネーズとその他の材料を混ぜ、塩コショウで味をととのえる。

【アドバイス】

※朝食用には、ゆで卵を粗みじん切りにしてまぜると、緑黄色野菜・蛋白質もとれます。

もの忘れ、認知症が気になり始めたら「自分でチェック☑」

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり働きが悪くなることで認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが表れる状態を指します。

他の病気と同じように早く気づいて対応することで、症状を軽くしたり進行を遅らせることができます。

「ひょっとして認知症かな？」気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

- 印鑑など、大切な物を置いた場所がわからなくなることがある。
- 今日が何月何日かわからなくなることがある。
- 最近、「料理の味が変わったね」と家族に言われた。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- 買物など、1人で外出するのがおっくうだと感じるようになった。
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などと言われることが多い。
- いらいらして怒りっぽくなった。
- 薬を飲み忘れたり、飲む量を間違えたりすることがある。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を持てなくなった。
- 少し前に聞いた話を思い出せないことがある。

いくつか思い当たる場合は
早めにかかりつけ医などの
医療機関に相談して
みましょう

