



令和5年度も「縁 joy さーくる」に遊びにおいでん

今年度最初の縁 joy さーくる。葵訪問看護ステーション訪問看護認定看護師の前田ゆかりさんによる「ピンピンコロリをめざしましょう」というテーマでの講話、その後、包括職員の動きに合わせて、参加者全員でごまんぞく体操の体験を行いました。

「食べて寝て出す(排泄)」ことや、歩くために大切なフットケアについて聴講し、質問コーナーも盛り上がりました。「知らなかった事を知る事が出来て良かった」「なるべく(こういった集いの場へ)参加したい」という感想を、多くいただきました。

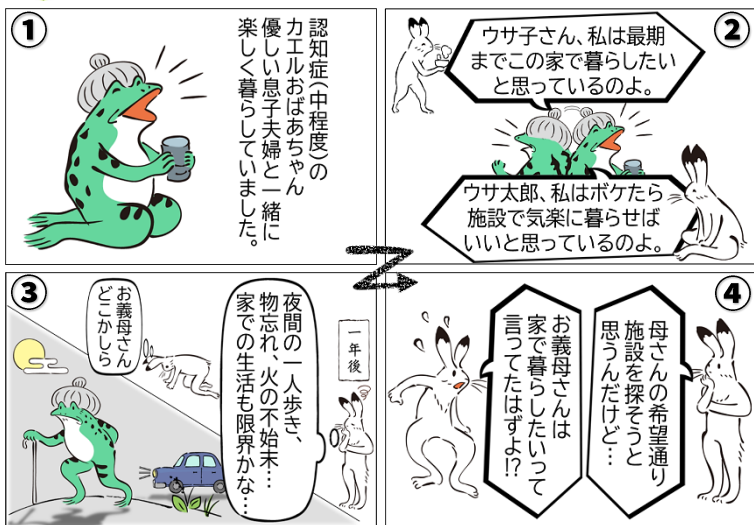
人と話す・話さないを問わず、人のいる場所へ参加してみることが、元気でいられる秘訣とも言われています。

是非、色々な催しに参加してみてください。もちろん、縁 joy さーくるでも、老若男女問わず、皆さんの参加をお待ちしています！※次回開催は、下記お知らせ欄をご覧ください。



～ACP(人生会議)と一緒に考えよう全5回～

第2回「認知症とACP」



↑「おばあちゃん」の本当の気持ちは、今となっては分かりません。記憶力や判断力が保たれている間に、お互い希望を確認しておくことや、他の家族とも内容を共有しておくことが、「人生会議」の始まりかもしれません。日々の会話やコミュニケーションを大切に、素直に会話ができる関係が、ACPの第一歩のようです。



知ってください！

地域包括支援センターのこと

5/21(日)岡崎学区の駅南中央公園で開催された「えきなんフェスタ」にふくし相談課のブースとして出展しました。



食品ロス対策の一環として、市の防災備蓄品を使ったゲームを行い、地域包括支援センターの啓発と認知度アンケート調査、認知症見守り登録の周知を実施しました。(株)ヤマシタ様のご協賛で、歩行測定や、電動カートの試乗会も開催しました。

アンケートは124名(64歳以下が90%)に実施。地域包括の認知度は、65歳以上は100%、40～64歳は50%、39歳以下は10%でした。ご協力ありがとうございました。

これからも、高齢者と高齢者を支える方の窓口として、情報発信を行ってまいります！



おしらせ ◆縁 joy さーくる◆

【要事前予約、参加無料】

◆テーマ：お楽しみ会・高齢者を支える家族の会（マジックショー / 座ってできるリズム体操）

福岡学区市民ホーム2F：9月20日（水）13：30～15：00（15：00～15：30希望者のみ交流会）

講師：マジック ハッピー伊藤氏 / ZUMBA@GOLD チェアクラス「承認 NO.22457」 福永貴子氏

○福岡学区いきいきクラブ

9月5日（火）よりよい睡眠のための健康管理

10月3日（火）食中毒予防について

○岡崎学区いきいきクラブ

9月20日（水）筋力を維持しよう

10月18日（水）回想法～お話をしましょう～

※予定が変更する場合があります。活動状況は適宜ご確認下さい。

なぜなぜ脳トレ答え

- ① なつまつり(夏祭り)
- ② かいすいよく(海水浴)
- ③ はなびたいかい(花火大会)

つぶやき

先日友人から『はじめての梅しごと』という絵本を贈られ、絵本通りに梅シロップを仕込みました。昔担当していた90代の女性が、訪問時によくコトコトとジャムを煮ていて、「酸味のある果物で作ると美味しいのよ」と微笑んでいた姿を時々思い出します。その姿に憧れて、私も旬の果物でジャムやシロップを作るのが習慣になりました。夏はブルーベリーがお勧めです♥（保健師：麦島）

掲載内容に関するお問い合わせは、0564-57-8087 までどうぞ！