



阿南東部高齢者お世話センターだより



10月10日は目の愛護デーです

パソコンやスマホで疲れた目をいたわいましょう。



阿南市宝田町今市金剛寺 43

特別養護老人ホーム阿南荘内

TEL 22-4577

FAX 22-4622

平成30年10月号

地域で取り組む認知症予防 講演会

9月27日阿南市生活支援コーディネーター斎芳宏さんの講演がありました。認知症の原因となる病気はたくさんあり、その病気を治療したり生活習慣病を予防することで、ある程度は改善したり進行を遅らせたりすることができます。また、物忘れや判断力の低下があっても、周囲のサポートが得られ日常生活が支障なく送れば、特に問題はありません。認知症による機能低下は徐々に進行する特徴があり、急激に変化があった場合は、ほかの病気が疑われます。

①水分摂取②栄養補給③便秘の解消④運動、等日常生活の基本的なことに気を

をつければ、周辺症状を改善することができます。そのうえで、必要な時は服薬をしていきましょう。阿南市では認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けることのできる社会を作るために、様々な取り組みを行っています。

「情けは人のためならず」
誰かのために、今自分ができていることをしていきましょう。



10月の予定

☆パートナーシップセミナー

日時 10月23日(火) 13:30~15:00
場所 ひまわり会館 2階 研修室うめ
内容 介護について 知識編
申し込み 阿南市男女共同参画室
電話 22-7401

☆阿南市介護支援専門員ネットワーク会議

日時 10月24日(水) 13:30~15:30
場所 阿南市那賀川社会福祉会館 3階 大ホール
内容 事例検討会について
事例検討会の意義と効果など、基本に振り替える研修
講師 NPO法人ゆいまーる代表 位頭 薫先生

さつまいものガトーインビジブル

(材料)さつまいも 250g (中1本)
ホットケーキミックス 50g
砂糖 50g 無塩バター 50g
牛乳 50cc 卵 2個
ゴマ お好みで生地の上に振る

(作り方)

- ① さつまいもの皮をよく洗い、薄くスライスする。水気は切っておきます。
- ② ボールに卵と砂糖をいれ、泡だて器で泡立てる
- ③ バターを湯せんにかけて溶かし、その中に牛乳をいれる。
- ④ ②のボールに③を入れ、ホットケーキミックスも入れて混ぜる。
- ⑤ さつまいもと一緒に合わせ、型に流し入れる。
- ⑥ 180度のオーブンで50分程度焼く。

さわやかれもん 特殊詐欺防止講座

9月11日さわやかレモンの皆さんに、阿南警察署生活安全課の方が、特殊詐欺のお話をしてくれました。特殊詐欺は日本が発祥の犯罪です。件数や被害額は昔に比べると減っているようですが、被害がなくなることはなく、インターネットがらみの詐欺は、高齢者だけではなく若い世代も被害にあっています。被害にあった人にきくと、100%が「特殊詐欺について知っていた」とのこと。しかし、まさか自分が被害にあうわけがない・・・とっていたそうです。犯罪に使われた携帯電話は、持ち主をたどることが難しく、一度だまし取られたお金が戻ってくることはありません。

「電話でお金の話は詐欺！」です。



「ながら見守り」をおねがいします！

ウォーキング、ジョギング、買い物、犬の散歩や花の水やり等の日常生活の場面で、子どもの見守り(特に15時~18時の下校時間帯)をお願いします。自宅の前に少し出て、見ているだけでも見守りになります。ボランティアの高齢化や、共働き家庭の増加により、子どもが一人で下校する地域が増えているそうです。そして、子供が被害にあう悲しい事件は、15時~18時の間に集中しています。取り立てて何かをするわけでもなく、地域の大人が少し気にかけることで、まわりの子どもたちの安全な暮らしを支えることができます。(阿南警察署より)