

通所型サービスC(短期集中予防事業) 「笑む笑む元気わくわく教室」で こんなに元気に なりました!

この通所型サービスは、延岡市の委託を受けて今年1月から北老人福祉センターで月4回、金曜日の午前中に実施しています。

自立支援を目的に、市がサービス提供が必要と認定した高齢者を対象に岡富地域包括支援センターが各人ごとにプランを策定し、理学療法士による運動機能向上プログラムが提供されます。

このたび、サービスを利用された祝子町の松田藤子さんから、うれしい感想が届きましたので、ご本人の了解を得て紹介させていただきます。松田さん、ありがとうございました。

今年の1月からそちらでお世話になりました。
 長年、腕の上がりづらさに悩んでおり、洗濯物を干すのもやっとの状態でした。
 永山先生から体操の指導やマッサージを受け、今では楽に洗濯物が干せるようになり、とても助かっています。
 また、体操のおかげで足腰も強くなり、歩行器で毎日運動を続けることができています。
 恥ずかしい話、尿漏れにも悩まされていたのですが、永山先生から教えてもらった尻上げ運動を毎日続けたことで、嘘のように尿漏れがなくなり、お陰様で泌尿器科のお薬も飲まずに済んでいます。
 半年間でこんなにも元気になり、皆様にはとても感謝しています。



「ケアプリのべおか 笑む笑む」スタート

今年7月から、一般の高齢者を対象とした介護予防教室「ケアプリのべおか笑む笑む」(延岡市委託事業)がスタートしました。参加は無料です。あなたも一緒に参加しませんか。

- ・日時 毎週火曜日 13:30~15:00
- ・場所 北老人福祉センター(山下町) 2階大会議室
- ・内容 ◎第1火曜日・第3火曜日
 『運動機能向上・改善プログラム』
 ◎第2火曜日
 『栄養状態改善プログラム』
 ◎第4火曜日
 『認知機能低下予防プログラム』
- ・定員 15名
- ・持ってくるもの
 - ・運動できる動きやすい服装
 - ・マスク着用
 - ・タオル
 - ・飲み物(水分補給のためのお茶や水)

*市内にお住いの65歳以上の方なら誰でも参加できます。
 *事前の申し込みが必要です。お電話をお待ちしています。

【申し込み・問い合わせ】21-6675 (協会 事務局)

役員改選にあたってのご挨拶

代表理事 渡部 恭久

この度、役員任期満了に伴い左記のとおり役員の変更がありましたのでご報告いたします。
 退任された坂本顧問及び津田評議員、岩佐事務局長におかれましては、長きにわたり協会の運営にご尽力をいただき、心から厚くお礼を申し上げます。
 新役員に就任されました貴優美子評議員、中村誠事務局長には、ご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願いいたします。
 なお、代表理事につきましては、引き続き私が務めさせていただきますことになりました。高齢者福祉の推進に職員と一丸となって取り組んでまいりますので、よろしくご指導ご協力をお願い申し上げます。

新しい協会役員の紹介

任期満了に伴い、令和3年6月23日付、新役員が就任しました。

(敬省略・再任新任順)

【評議員】5名

・荒木林(再任) ・永田哲夫(再任) ・尾前光三郎(再任)
 ・山下幸子(再任) ・貴優美子(新任)

【理事】6名

・渡部恭久(再任・理事長) ・山本雅浩(再任・副理事長)
 ・高久理恵子(再任) ・石川 時博(再任)
 ・岩村菊代(再任) ・中村誠(業務執行理事兼事務局長)

【監事】2名

・門脇二郎(再任) ・後藤稔宜(再任)

なお、今期をもって、坂本純一顧問、津田勇評議員が退任されました。ご尽力に感謝申し上げます。また、岩佐俊助事務局長が退任しました。



退任された坂本顧問

17年の長きにわたり、理事・顧問として多大なご尽力を賜りました。経営改善面では委員長として特段の貢献を頂きました。



退任された津田評議員

評議員として3期12年にわたり、専門的見地から常に貴重なご意見を頂き、協会の事業運営に多大なご尽力を賜りました。

笑む笑むサービス「5月・6月定例会」の報告です。

5月定例会

当協会の岡富地域包括支援センター谷口和美看護師を講師に招き、『感染予防について』の勉強会を開催しました。

プロジェクタースクリーンを使い、今一番悩まされている新型コロナウイルスをはじめ、インフルエンザや带状疱疹、ノロウイルスなどの『病原体』の種類や特徴、それぞれの感染対策について、また、万が一、自分が感染症にかかった時に感染を拡げないための対処法や食事・運動などの生活習慣を整えて感染症にかかりにくい身体をつくることの大切さなどを学びました。

サポーターさんからは「血圧や酸素量」「使用済みおむつの正しい廃棄処理の仕方」など多くの質問がありました。

6月定例会

5月に続き、岡富地域包括支援センターの吉留里美保健師を講師に、『高齢者に多い疾患』について、脳梗塞・心疾患・糖尿病など寝たきりの原因の4割を占めると言われている疾患を中心に学びました。

脳梗塞はこれからの時期冬より夏に起こりやすく、夜間から早朝の血液がドロドロになる時間帯に発症しやすいため、夜中にトイレで目が覚めた時などにコップ1杯の水分摂取を心掛けるよう、もし、麻痺やしびれ、顔のゆがみ、ろれつが回らないなど症状がひとつでもあるときは、すぐ救急車を呼ぶことが大切で、緊急時の対応が後遺症の程度や社会復帰の度合いにも大きく影響するそうです。

また、糖尿病は、神経障害・網膜症・腎臓障害などの合併症が心配されるので、早期発見が大事であることなどを教わりました。

5月・6月定例会で、あらためて『生活習慣の見直し』『早期発見・定期受診』『異常時はすぐ受診』の大切さを確認することができ、とても良い勉強会となりました。



5月定例会「感染予防」勉強会の様子



6月定例会 皆さん、ほんと真剣です

「サポーターさん川柳大会」結果発表

3月の定例会(「今山公園」花見)で、サポーターの皆さんに詠んでいただいた「川柳」を北老人福祉センターの廊下に掲示し、来館者に投票して頂きました。

全21作品の中から上位5句が決まりましたので、発表します。

🏆
 コロナ禍でマスク姿の君の名は
 森久幸

自分では若いつもりでも体がついて
 ゆけない
 矢部栄子

桜見て喜ぶ女(ひと)はうば桜
 田上瑤子

寄りそいてはげます言葉 誉め言葉
 今城 暁美

父ちゃん!!くすり飲んだ?散り箱みよ
 宇戸田利子

笑む笑むサービス にこにこバザーのご案内



日時：12月1日(水) 10時～15時

場所：北老人福祉センター 大会議室 (2階)

(延岡市山下町1丁目7番地9)

カレーの販売も予定しております。(11時～14時)

※新型コロナウイルス感染状況により、中止や延期になる場合があります。



バザーの物品募集中です!!

ご家庭で眠っている物品等がありましたら、ご提供をお願いします!!

日用品・贈答品・食品・とれたて野菜 など

- ※ 新品または新品に近い物をお願いします。
- ※ 食品・缶詰等は賞味期限内の物をお願いします。
- ※ 野菜類は前日か当日の持ち込みをお願いします。
- ※ 衣類は、着物・浴衣に限らせていただきます。



バザーの益金は、笑む笑むサービス事業の活動費として役立たせていただきます。

【問い合わせ先】
 ・笑む笑むサービス 21-8510
 ・北老人福祉センター 21-6673
 ・延岡市高齢者福祉協会 21-6675



編集後記

7月から新事業「ケアアプリのべおか笑む笑む」がスタート! 協会では事業の一層の充実に向け、4月に続き7月も人事異動や職員採用を行うなど新たな体制づくりに取り組んでいます。
 ご要望などありましたら、お知らせください。

笑む笑むサービス 令和2年度実績

○協力会員(サポーター)	53人
○利用会員	112人
(R3年3月末)	
○年間利用回数	延べ 2,071回
家事援助	延べ 1,746回
屋外援助	延べ 325回
○年間利用時間数	延べ 2,400時間
家事援助	延べ 1,909時間
屋外援助	延べ 491時間