

『笑む笑む会』とは、一般財団法人延岡市高齢者福祉協会の愛称です。



協会の設立の経緯と私の思いなどを、下の絵に勝手にまとめてみました。設立当初の熱い思いを受け継ぎ、感謝の気持ちを忘れず地域の皆様と一緒に、モデルとなるような活動ができるように努力してまいりますので、今後ともよろしくお願いします。

そのような取り組みは、ますます必要だと感じます。
協会の設立の経緯と私の思いなどを、下の絵に勝手にまとめてみました。設立当初の熱い思いを受け継ぎ、感謝の気持ちを忘れず地域の皆様と一緒に、モデルとなるような活動ができる、まさに先を行っていた事業で、今躍で、まだ何かやりたい気持ちがありましたので、「ここなら」と思い就職しました。

協会では多くの素晴らしい事業を展開しています。何よりも「笑む笑むサービス」はすごい！お互い様で支えあい、高齢になっても活躍できる、まさに先を行っていた事業で、今躍で、まだ何かやりたい気持ちがありましたので、「ここなら」と思い就職しました。

7月から協会事務局長を引き継ぎました。どうぞよろしくお願いします。

事務局長 中村 誠

事務局長就任のごあいさつ



笑む笑むサービス事業について

◆笑む笑むサービスは、平成元年から当協会（笑む笑む会）が独自に運営している事業です。「みんなで支え合おう明るい老後」を合言葉に高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように市民が参加協力し、家事や身の回りのお世話などを行う『助け合いの事業』です。

サービス内容・料金など

☆ 家事援助 1時間 1,000円

延長30分につき500円

掃除・整理整頓、洗濯・布団干し
買物、食事の支度・台所の片付け
病院・役所・銀行などとの連絡代行
見守り・服薬確認など



☆ 屋外援助 1時間 1,300円

延長30分につき650円

除草作業・倉庫の片付け
通院・外出時の同行など



※援助は1時間からが基本となります

☆ 会費（年会費）1,000円

サービスを受ける人を「利用会員」
提供する人を「サポーター」とし、それぞれ会員登録をしてもらいます

※利用会員は65歳以上の方が対象です

☆ サービス提供時間

8:30～17:00

※土曜・日曜・祝日、及び
12/29～1/3（年末年始）は休み



サポーターを募集しています

在宅高齢者の『家事援助』や通院や買物の付添いといった『屋外援助』サービスを行なう「サポーター」を募集しています。
資格・性別・年齢は問いません。

70歳以上の方も多く活動されています。

なお、サービスを提供して頂いたサポーターには、サービス内容と時間に応じた活動費が支払われます。

「出来る曜日や時間」に「出来る事」をお手伝いしてみませんか？

お問い合わせは

☎ 21-8510

担当：たかはま

令和3年度「介護教室」を開催しました

延岡市からの委託事業
本年度は9月から12月まで月1〜2回のペースで開き（全8回）、各分野の専門家から基本的な介護の知識や技術について学べるように、内容を充実させ開催しました。

9月16日（木）①「自立支援の取り組みについて」

延岡市の高齢化率が年々増加していることを踏まえ高齢者が最後まで住み慣れた地域で、自立した生活を送るための取組み「地域包括ケアシステム」についての説明がありました。市内各所で行われている自立支援・重度化防止に向けた介護予防の取り組みについても学ぶことが出来ました。その中に当協会が令和3年4月より開始した事業の介護予防のための教室「ケアプリのべおか笑む笑む」の紹介もあり、受講者の皆さんも興味深々にメモを取る姿が目につき嬉しく思いました。



講師：健康長寿のまちづくり課 井上貴博氏

②「気になる施設の料金」

自宅での介護が厳しくなった時、誰もが気になるけれど、なかなか聞けない施設に係るお金の話。「施設」と一言でいっても、個人の入居目的や身体的状態・介護度などで、入居できる施設や料金も違ってくる話でした。



自分一人で施設を探す事は、すごく大変なので担当のケアマネジャー・地域包括支援センターに相談して下さいとの事でした。
講師：岡富地域包括支援センター 吉高千賀 所長

9月30日（木）「介護うつにならないためのメンタルヘルス」

介護を続けていくために自分をケアする方法や考え方を学ぶという目的での講話がありました。
まず、自分のストレスに気づくこと・そのストレスの対処法を知っておくこと・相談できる周囲の人と繋がっておくこと。心が折れないために常にポジティブ思考でいるのではなく、一旦は落ち込んでいてもいつまでもマイナスな感情に影響を受けない力を育てること。・復元する力「レジリエンス」について。



自分とは自分、人は人といったように相手と自分の間に価値観や感じ方の境界が引けていること。
・心の境界線「バウンダリー」について学びました。

講師：人財科学研究所 心理カウンセラー 工藤智徳氏

10月14日（木）「排泄ケアとオムツ交換について」

排泄や排便のメカニズムから、高齢者の実態や尿失禁のタイプから想定される原因について勉強しました。



排泄ケアで何に困っているのか？どんな身体的理由でオムツが必要なのかを確認することでオムツ選びも楽になるとのこと。オムツとパッドの併用はOK。でも重ね過ぎるのはやめて下さい。重ね過ぎによる弊害があり、弊害から始まる病気もあるのでですよと教えていただきました。

講師：㈱カクイックスウイング 浮島和彦氏

10月28日（木）「健康寿命をのばす食事とは？」

～毎日の食事で行えること～

日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを「健康寿命」といい、健康長寿であるための3つの柱は「栄養」「身体活動」「社会参加」であり、基本は「食事」にあると教えていただきました。
栄養バランスを考えると特に「タンパク質」をしっかり摂取することが大切なことで、一日のタンパク質摂取推奨量は、20代も70代も同じだと分かりました。



講師：宮崎県栄養士会 県北栄養ケアステーション

管理栄養士 上杉奈穂氏



年末年始お休みのお知らせ

令和3年12月29日（水）～令和4年1月3日（月）

- 北・南老人福祉センター ○笑む笑むサービス
- 延岡・西臼杵権利擁護センター
- 笑む笑む会居宅介護支援事業所 ○岡富デイサービス
- 岡富地域包括支援センター

令和3年12月30日（木）～令和4年1月3日（月）

- 笑む笑む会ホームヘルプサービス（訪問型サービスのみ）

編集後記

急に寒くなり、秋を感じる間もなく冬が来た気がしています。街中では、イルミネーションも見られるようになり、令和3年もあと少しです。

来年も良い年でありますように

駐車場案内



「サルコペニア」って…？！

サルコペニアとは、ギリシャ語で筋肉「サルコ」と減少「ペニア」を組み合わせた造語で、「筋力が減り、からだの機能が低下した状態」を指します。
サルコペニアになると体を動かすことがおっくうになってしまい、筋肉がさらに減ってしまいます。転びやすくなったり、転んで骨折したりして、寝たきりの生活になり、さらに体を動かす機会が減る、という悪循環が起こりやすくなります。
早い時期から運動と栄養の両立でサルコペニア対策に取り組むことが、介護予防になると言われています。

サルコペニアチェック

- ① 自分のBMIを知りましょう
 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$
例えば、体重 40 kg・身長 150 cmの人
 $40 \text{ kg} \div 1.5 \text{ m} \div 1.5 \text{ m} = \text{約 } 17.7$
←18.5 25→ 低体重(やせ)です

低体重 標準 肥満

BMI 18.5 未満は要注意

- ② 下腿周囲長を計りましょう
ふくらはぎの一番太い所を計る

31 cm未満なら要注意

簡易測定方法（指輪っかテスト）
両手の親指と人差し指で囲む

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



運動と栄養の両立でサルコペニアの予防を

日常生活と運動

筋肉量の維持・増強は可能です
・座っている時間を減らす
・日常的に動く習慣をつける
・階段昇降、筋トレ(スクワット)をするなど
無理なく少しずつ進めていきましょう。

栄養改善

- ・食事は、主食、主菜、副菜を揃えて3食バランスよくとる
- ・肉、魚、卵などの良質なたんぱく質を欠かさず
- ・牛乳、乳製品でカルシウム、ビタミンDをとる
- ・筋肉の材料になる「BCAA」を多く含む食品を選ぶ

～BCAAを多く含む食品～

- ☆鶏卵 ☆牛乳 ☆マグロの赤身
- ☆大豆類（豆腐、納豆など）