

包括からのお知らせ!

男の料理教室参加者募集!



身近な材料を使って、毎日の食事に役立つ簡単な料理を緑風荘病院管理栄養士「藤原恵子先生」のご指導の下、男性中心約20名力を合わせ料理を作っています。その仲間になってくれる方を募集しています。

次回は、8月19日(金)です

詳しい内容については問い合わせ下さい。
042-397-5123



ほうかつらくがき帳

その13♪

今回もなぞなぞです。番号を重ねるごとに難しくしてあります。

- ① まんなかがたべられないおかしってなに?
- ② ガムを食べながら入るとお金を取られる宮殿って、どこの宮殿?
- ③ 消防署で一番人気の惑星は?

答えは、包括職員へ!



編集後記(高松)

新人の高松です。夏の暑さが厳しいこの季節。皆さんいかがお過ごしでしょうか?
今年の夏も暑いですが、自転車を漕いで、皆様の家へ訪問しています。
八月といえば、お盆。最近「おぼんだま」が出てきています。この風習は江戸時代の山形地方からあり、奉公人にその時は下駄や衣類を渡していましたが、昭和の初期頃からお小遣いを渡す習慣ができたとの事です。今はまだ定着していませんが、今後は定着して習慣化していくかもしれません・・・。
写真は、北山公園です。涼しげですね。



平成28年
8/1
NO.13

北部地域包括支援センター広報紙

こんにちは

発行 東村山市北部地域包括支援センター
住所 〒 189-0021 東村山市諏訪町2-26-1
電話 042-397-5123 FAX 042-397-5131
ホームページ <http://www.t-bannan.jp/index.php>
検索 東京ばんなん白光園 「クリック」

日々想うこと! (鈴木)



すでに新聞報道等によりご承知の通り、さる7月26日未明、神奈川県相模原市の障害者支援施設「津久井やまゆり園」において入所者殺傷事件が発生いたしました。

この場をお借りして、亡くなられた多くの皆様、ご遺族の皆様にご冥福とお悔やみを申し上げます。また負傷された皆様の一刻も早いご回復を願っております。

現時点では犯行の動機など詳細は明らかになっておりませんが、障害を持っている方を標的にした許すことの出来ない行為に、強い憤りを感じています。

そして、ふとノーマライゼーションという言葉思い出しました。ウイキペディアによれば、この言葉は、「1960年代に北欧諸国から始まった社会福祉をめぐる社会理念の一つで、障害者も健常者と同様の生活が出来るように支援すべきとの考え方」とであると解説されています。

この事件を通してあらためて私どもは、このような悲惨な事件が二度と起こらない、そして誰もが尊厳をもって暮らすことの出来る社会を目指していかなければならないと、強く感じました。

いま地域には様々な困り事を抱えながら暮らしている人々が沢山いらっしゃいます。“みなで助け合いながら、地域まるごと幸せ”を目標に、ともに歩んでゆきましょう!





ハッピーで元気のコツ ～勇気のおすそわけの巻き～

ある、ご夫婦より「旅行に行くので留守にしますね」と連絡をいただきました。そろそろ帰ってきたかなと訪問をして、奥さんの目を見てすぐわかりました！玄関入るなり「もしかして外国だったの？」と聞くと「そうなの！〇〇に行って来たの～」と。その顔を見て、もう嬉しくて嬉しくて「よかったですね～。行けてよかったあ～。」思わず手を握りそうになりました。だって、最近、ご主人が病気の診断を受け、不安になっていた方だったのです。そんな中でも“歩けるうちに、また妻を〇〇に連れていくぞ”と目標を立てたそうです。「目標を決めて、思いがあれば出来るんだよ。」と聞き、その言葉に感動して涙が出そうでした。

「どうせ年だから・・・無理」痛いから、疲れるから、人様に迷惑かけるから・・・諦めてしまう事に慣れてきてしまった方が少なくありません。何かを実現・実行するって事は、やっぱり楽しい！嬉しい！自信になる！生きていく中で、とっても大事な体験なんだと思います。

30年前の写真と今回の写真、一緒に年を重ねた、お2人の姿、笑顔で素敵でしたよ。
田村



熱中症に注意！～ナースからひと言～

先日、「急に動けなくなった」とご家族から連絡があり、救急車を呼んだ高齢の女性は、熱中症でした。今日も、近隣の友人という方から連絡があり、やはり高齢の女性は「めまいやふらつきがひどい」ということで、受診のお手伝いをしました。彼女のお部屋は冷房が消されており、蒸し暑い環境でした。おそらく熱中症だと思います。今年は7月も中旬に入ると救急車で搬送された患者さんの数は7000人を越えて、**昨年の3.5倍**だそうです。熱中症も重度になると命を落とすことがありますので、皆さん、十分に注意してくださいね。熱中症対策として・・・**〇お部屋は涼しくしていますか？**エアコン、扇風機を活用しましょう。目安として室温は28度を越えないようにしてください。（夜、寝るときなど**エアコンを28度**に設定してかけておくとよいですね。）**〇こまめに、水分、塩分を補給**しましょう！**〇出かける時は、帽子をかぶり、服装も通気性、吸水性のよい服装で。天気予報をチェックして休憩をとりながら、無理しないでくださいね。〇夏バテしないようにバランスよく食事をして、睡眠も十分にとってください。〇自分でできるスポーツドリンクの作り方水1リットル、砂糖大さじ2、塩小さじ2分の1、レモン果汁（ポッカレモンなど）大さじ1** これらの材料を混ぜてできあがりです。ポカリスエットを買うより安いかな？試してみてくださいね。 黒巢



食事会に行って来ました！！ 海老原&高松



こんにちは。今回は色々とお邪魔しているサロンの名前や場所を載せてみましたが、皆さん行ってみたいでしたか？そんなすぐに行けないわよといわれそうなので、7月に私が行った多摩湖の都営住宅にあるお食事会の事を書こうと思います。

場所は、シルバーピアという、見守りつきの住宅です。本町と多摩湖町の二つの都営にあります。

そこには一人ぐらしの高齢者の方が多く住んでいます。**ここは読んでいる皆さんが行けるわけではないのですが**、住民の方が、月に一度お食事を摂り、皆で元気だねと顔を合わせる場所になります。月末にはお茶会と呼ばれる会に顔を出すことで、お互いが元気かどうかを確かめあえる素敵な会です。

（人に一方的な見守りをされるより、自分で外出して「元気よ。」といえる場所があるって素敵だと海老原は思っています）

毎月同じ顔ぶれ（住んでいるのですから当たり前ですが）なので、「あの人は今月見えないの？」とか、「今月は来られて良かったわね。」などが、いつも皆さんの話の中心になります。

今回は月の半ばにあるお食事会に参加してきました。海老原は口だけ参加するので、残りの職員4名がお食事を作りました。それを美味しいといって食べる笑顔がとても幸せそうでした。

7月のメニューは、**とうもろこし枝豆ご飯とから揚げ、鞠麩のそうめん。ポテトサラダ、ナスの煮浸し、きゅうりの古漬け、デザートはメロン**でした。とても美味しかったですよ、しかも皆さんも元気でしたよ。

今度もまた違うサロンのお話をさせていただきますね。

海老原

この写真は、記事を書いている海老原ではなく、高松が撮影しました。

私、高松も職員としてポテトサラダ作りを担当していました。

海老原は、料理を作らず、口ばかり出していました(笑)。

高松

