

# 包括だより

令和3年

3月17日発行【編集

浅川町地域包括支援センター】

## 第5号・春



お元気にしていますか？  
少しずつ心地よい風が吹く季節となって参りました。

「寒暖差疲労」という言葉を知っていますか？

目安として、8度以上の気温差があると、人間は「だるい」「寝つきが悪い」「食欲がない」など体調不良を訴える人が増えるそうです。

高齢者になると、体力や生活習慣病の状況により、5度位の温度差でも、体調を崩してしまう場合があります。

腰痛・腹痛・神経痛・関節痛・膀胱炎は、冷えることによって影響が出る病気だそうです。

年齢を重ねると、体温調節の機能が衰えるため、高齢者は、冷えやすいようです。

また、春先に起こる急激な気温の変化は、自律神経に負担をかけるので、上着などを着てしっかりと体温調節をしましょうね！！

### 高齢者の元気の秘密



日本は世界の中でもトップクラス！

- ① 食文化（和食）
  - ② 高度な医療技術と優れた保険制度
  - ③ 高齢者の運動による健康維持
- ★運動する事で健康な生活ができる事に気づき始める人が多くなっている。

保健センター  
栄養士

普段の生活  
こんな事にも気を付けよう！

### おやつ注意点

- ・賞味期限
- ・食べる時間
- ・摂取カロリー
- ・喉詰まり

### おすすめデザート

- ・蒸しパン
- ・牛乳寒天・豆乳寒天
- ・黒ゴマプリン
- ・甘酒
- ・カステラ
- ・チーかま・魚肉ソーセージ
- ・旬の果物・果物の缶詰
- ・ヨーグルトムース
- ・チーズ
- ・蒸かしいも

(さつまいも・じゃがいも・かぼちゃ) など

【認知症予防に脳トシをやってみよう！】

脳トシには沢山種類があります  
『脳を使う』簡単な問題で十分です

- ・計算する 足し算・引き算
- ・ことわざ
- ・漢字
- ・パズル
- ・言葉を使ったゲーム など

### 『手先指先を使う』

- ・はさみを使う
- ・指先を使って何かを作る
- ・普段使うものを手作りする
- ・誰かにプレゼントを作る など



楽しくなければ脳は活性化しません！

頭（脳）の体操をしてみましょう！

1. 右手は、手を開いて右太ももをスリスリ（まず右手だけでスリスリの練習をしてください）

2. 左手は、グーで左太ももをトントン（次は、左手だけで太ももをトントンする練習をしてください）

3. 両手一緒にスリスリ・トントンしてみてください  
できましたか？

できたら、反対の手でもやってみましょう！  
できない間は、バッチリ脳に刺激が行きますよ！  
できなかつたら、できるまでやってみましょう！

できなかつたら  
笑っちゃおう！



### 中根松サロンの紹介です

ご存知の方もいるかも知れませんが、中里・根岸・松野入の3地区からサロンに、集まっているので頭文字をとって『中根松サロン』と名付けられました。根岸や松野入から来る方は、車を運転する人に乗せてもらい、出席する方もいますし、「運動こー」と言ってお歩いて来る方もいます。

サロン前に20分くらい運動をするのですが、参加者さんの中に運動ボランティアをしている方がいるので、その方を中心に自分達のペースで行っています。制作するのが大好きで、今まで沢山の物を作ってきました。



R2.12月全体写真

【お知らせ】  
特別養護老人ホームさきそうでは、地域貢献事業の一環として福祉車両や福祉用具（車いす・ポータブルトイレ等）の貸し出しを行っています。

【利用条件】 短期間であること※福祉車両は当日のみ

ポータブルトイレや車いすは一カ月間程度（要相談）

【使用料】 無料（福祉車両のガソリン代は個人負担になります）

### 《利用者の声》

腰痛でトイレまでの移動ができず、急ぎよ連絡したところ休日の夕方であったにもかかわらず、快く対応していただきポータブルトイレを借りることができて、助かりました。

### 【連絡先】

特別養護老人ホームさきそう ☎36-1165  
地域包括支援センター ☎36-4723

感染予防のマスク  
着用で運動します！



運動してからサロンを始めます

火入れ届けて何？

消防講話を聴いています



簡単な問題をやりたい  
と思ったら、本屋さん  
で購入できますよ！



《傾聴ボランティア ひびき》

今回は、立ち上げの時から(約10年前)活動して頂いている緑川節子さんにお話を聞きました!

当時、民生委員をしており、その頃の保健福祉課の課長さんから「傾聴をやってみませんか?」と言われたのがきっかけで始めました。

傾聴は、奥が深い。相手の話している内容から気持ちを汲み取り、寄り添ってあげたい気持ちで、聴いています。

利用者の中には、「節子さんに来てもらえると安心する」「よく来たね!待ってたよ!」と言ってくれる方もいます。そんな時は、とても嬉しく感じます。

利用者の家族は、いつも同じ話で申し訳ないという方もいますが、嫌だとは全く思いません。気持ちよく話して欲しいのと、穏やかにとても静かに優しく、話してくれました。

傾聴の活動は現在16名の登録で5名の利用者がいます。2人1組で1時間程度訪問し、利用者のお話を聴きます。

包括だよりをきっかけに、傾聴ボランティアがあることを知ってもらえたらと思います。

【興味・関心のある方・利用希望者は】  
包括支援センターまでご連絡ください

☎36-4723



あさかわ川柳 (短歌を含む)

- 一、コロナ禍で 頑固おやじも マスクして
- 二、家食事 みんな揃って 楽しいね
- 三、夜明け前 矢祭に降り 凍る息
- 四、マスクして 口の周りの シワ隠し
- 五、ばあちゃん 孫に食べると 野菜採り
- 六、ねこやなぎ 雪の下では 寒かろう
- 七、カラス鳴く お前も一人か 俺も一人だ
- 八、陽だまりに スズメと遊ぶ つくしの子
- 九、福寿草 庭に咲きて 春近し
- 十、頬なでる 優しい風に コロナ忘れる

やっと出会えた 久慈川の氷花

いつでも「見守っているよ」の思いを込めて、

ひとり暮らしや高齢者世帯の方に、包括支援センターが近況把握できていない方々に往復はがきを送りました。

絵手紙サークルのご協力をいただき、挿絵の入った心なごむハガキとなりました。

多くの方から、返信があり、「外出を控え

気持ち落ち込んでいる」「食べ物に注意

している」「散歩」などしている「など

皆様の近況を知ることができました。



みんなにエール



迎 一吉さん (67歳)

趣味は、「野球」と「ソフトボール」

市町村対抗県ソフトボール大会(現7回)では、代表・監督を務めています。

中学生の試合では、審判を引き受けま

す。「野球あつての人生」野球をやってきたからこそ、他町村にも、知り合いができるのが魅力です!

もう一つの趣味は飲むこと。「健康のために歩いている」と言っていました。飲む為には奥様との5kmの散歩は、とても大事ですね!娘さんも離れている場所から体を心配して電話をくれるそうです。

今、民生委員をしています。山白石が地元なので、訪問しても知らない人がいない。先日の地震の後も、一人暮らしや高齢者世帯を訪問して、全員の無事を確認。熱意をもって民生委員をしてくと感じると感じる一吉さんです。



小宅 ヨシ (86歳)

北海道出身 浅川に来て

66年が経ちました。

「いつも、何をしていますか?」と

聞くと、「草むしりだっばい!」と元気に

答えてくれました。確かに、家の中もお庭もとてもキレイで、きちんと手入れされているのがよく分かります。

みそ汁大学やサロン・グラウンドゴルフなど沢山参加しています!運転をしなくなって2年。自由が利かないから不便には感じるけど近所さんで、頼める人がいるからとても助かりました。「本当に、皆さんに助けられてサイコー幸せ!!」

と何度も話してくれたヨシさんでした。旦那さんが亡くなって10年間は、「小宅グループ」の外務員として旅行の仕事をさせて頂き、町の人や部落・知人・友人と沢山の方たちとの繋がり働くことができました。

その節はありがとうございました。本当に感謝しています。

俳句募集!  
包括支援センター 電話☎36-4723  
又はFAX・手渡しなどお願いします  
FAX36-4732



包括クイズ~!!

今まで読んできた中からクイズを出したいと思います!  
分からない人はもう一度読んでみてね!

- Q1. 人間は何度の気温差があると体調を崩しやすいでしょうか?
- Q2. おやつを食べる時の注意点はなんですか?(4つあります。)
- Q3. どのような状態だと脳は活性化しますか?
- Q4. 今月記載されたボランティアの団体の名前は?