



10月3日(土) 稲羽西福祉センターにて、「認知症サポーター養成講座」が開かれました。少し収まっているとはいえ、コロナ禍にあり、出席者の検温、三密に配慮しての開催となりました。

認知症サポーター養成講座

主催 稲羽西地区社会福祉協議会



第 32 号
編集 発行
稲羽西地区
社会福祉協議会

社協会費が
使われています

地域包括支援センターつじ苑の職員の方々のご協力により、認知症を正しく理解し、認知症の方への対応を学ぶ講座です。認知症は、脳の細胞の病気が徐々に進行し、今までできていたことが、できなくなる病で、決して人ごとではありません。しかし、まわりの人の見守りや、さりげない手助けで、明るく日常生活を送ることができるようになります。



認知症の方への接し方として、
一、驚かせない
二、急がせない
三、自尊心を傷つけない
以上に気を配り、さらに後方からではなく、前から優しく、ゆつくり声掛けをすることが大切です。
認知症を正しく理解して、認知症の方や、その家族が安心して暮らせる町を、みんなで一緒につくっていきましょう。

また、何かお困りな事がありましたら、地域包括支援センターつじ苑、または、各務原市役所 高齢福祉課にご相談ください。





11月7日(土) 稲羽西福祉センターにて、「健康講習会」が開催されました。

健康講習会

主催 稲羽西地区社会福祉協議会



地域包括支援センターつつじ苑の職員の方々の指導のもと、皆さんマスクをして、間隔をとり、ストレッチ体操をして、日常生活動作の機能向上をめざすものでした。

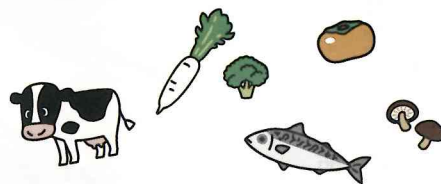


息を止めて運動を行うと、血圧が上がるので、息は止めないで、自然に呼吸し、痛みのない範囲で行う事が大切とのことでした。

そして、皆さん、食欲はありますか？
筋力を作るには、タンパク質も必要であり、バランス良く、栄養を摂る事は、年齢に関わりなく、たいへん大事なことです。

いつまでも元気でいきいきと暮らすために

運動器を鍛えて若さを保ちましょう



1 週間の食品摂取点検表

1 日のうち、食べたものに○をつけましょう

1 日の合計が、主食を除いて ◆7点以上 この調子 ◆4~6点 あど一息 ◆3点以下 低栄養が心配



	主食	さ	魚	あ	油	に	肉	き	牛乳	や	野菜	か	海藻	い	も	た	卵	だ	大豆	く	果物	合計	
	ごはん パン 麺	魚 イカ・タコ 貝 子物など	沙め物 揚げ物 バター マヨネーズ ドレッシング		油	肉 ハムなどの 加工品		牛乳 チーズ ヨーグルト		豆 ピーマン トマト ほうれん草 南瓜など	わかめ ひじき 昆布 のりなど		わかめ ひじき 昆布 のりなど		じゃがいも さつまいも 里いもなど	鶏卵 うずら卵		豆腐 納豆 厚揚げ 豆乳など		みかん りんご バナナなど			6
10/10	○	○	○							○					○	○		○				6	