

# たよれーるの日

【柏陽憩の家】【大町憩の家】を  
交互におじゃましています！

## 11月 ちょっと役立つ病院の話

11月は、北海道医療ソーシャルワーカー協会から、佐久間 聡 さん（新札幌パウロ病院 医療相談員）に来ていただきました。当日の参加は20名。

佐久間さんには、病院に関するお話として「医療ソーシャルワーカー」「医療費」「入院や自宅への退院」等について、分かりやすくお話していただきました。“いざという時、知っているとお安心”なお話が聞けてよかったです！



## 12月 認知症の理解と予防

12月はたよれーるの職員による“認知症予防”についての講話でした。参加者は13名。はじめに、認知症の基本的な理解や予防についてお話させていただきました。その後みなさんと一緒に、「脳トレーニング」や「指体操」を楽しく行いました。



同様の内容で、老人クラブやサロン等への出前講座も可能ですので、興味のある方はお気軽にお声かけください。

~今後のたよれーるの日~

日時	会場	内容 / 講師
2月17日(水) 13:30~15:00	柏陽憩の家	<p><b>お医者さんによる地域の健康講座 第6弾</b></p> <p>テーマ：<small>ふくくうきょう</small><b>腹腔鏡手術</b> ~負担の少ない手術について~</p> <p>講師：恵み野病院外科 森田恒彦 先生</p> <p>申込み：たよれーる・みなみ（☎34-8467）</p>

# たよれーる・みなみだより 冬号

〒061-1423 恵庭市柏木町 429 番地の 6 TEL34-8467 恵庭市みなみ地域包括支援センター

平成27年度

冬号



~みなみ圏域地域ケア会議~

## たよれーると語ろうを行いました

1月25日、たよれーる・みなみ圏域で高齢者を支える活動に携わっていただいている方々にご参加いただき、7回目の地域懇談会“たよれーると語ろう”を開催しました。“たよれーると語ろう”は、高齢者が暮らす「地域」での不安や困りごと、課題などを共有したり、それぞれが持っている情報を交換し話し合う場として、これまで企画・実施してきました。

今回は話題提供として、日頃サロン活動を行っている「ひだまりクラブ」の亀石和代さん、「柏百歳体操」の吉田



りち子さんより、実践報告とサロン活動から見た地域の支え合い・課題等についてお話いただきました。両名とも「今は、自身にとってもサロン活動はなくてはならない日課となっている」と話されていました。

その後、グループワークを通して参加されたみなさんから、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けるには、高齢者が気軽に集える場所づくり、その場所への移動手段の課題があることや、介護



予防・認知症予防が必要等、参加された方々より様々な意見をいただき、意識の高さが伺えました。当日はたくさんの方々のご参加もあり充実したものになったと感じています。



最後になりますが、今後も皆さまのお力が必要になることがたくさんありますので、その際はご協力よろしくお願いたします。

# 家族介護者交流会

## ご報告

昨年11月に家族介護をされている方等を対象に、日頃の介護から少し離れてリフレッシュをする機会として“家族介護者交流会”を行いました。会場は少し足をのばし「札幌芸術の森」でした。

今回は初参加の方も数名いましたが、すぐにとけ込まれてなごやかな雰囲気の中、過ごしていただけたと思います。少しずつだけどいっばい食べた「ビュッフェバイキング」、四苦八苦しながらも上手にできた？「陶芸体験」、みなさん気分転換していただけたでしょうか。「同じ立場の方々とお話しができて、とってもリフレッシュしました！」と企画者泣かせのお言葉もいただき、なによりです。



山崎作

甲斐作

今後も皆さまに楽しんでいただける企画を考えていきますので、ぜひご参加ください。

## 今後のご案内

日時：3月9日（水）13：30～15：00

場所：スウィートグラス（恵庭市盤尻20-1）

※現地集合ですが、送迎が必要な方はご相談ください

対象：高齢者を介護している方、していた方等

内容：お茶をしながら参加者同士で交流

参加料：800円（ケーキセット代）

申込み：たよれーる・みなみ（☎34-8467）まで



## 感染性胃腸炎にご注意を！

“感染性胃腸炎”の流行のピークは寒いこの時期です。

その中でも原因ウイルスのNO.1は「ノロウイルス」。免疫力が下がっている人や持病のある人、高齢者や乳幼児は重症化した時には生死にかかわることもあります。原因はノロウイルスのついた食品を口にする以外に、人から人、嘔吐物から空中を浮遊しているノロウイルスを吸いこんで感染することもあります。



感染すると、1～2日の潜伏期間のあと、吐き気、嘔吐、下痢の症状が現れます。中には頭痛、悪寒、筋肉痛、発熱、咽頭痛を伴うこともあります。子供やお年寄り、激しい下痢や嘔吐に伴い、脱水症状や肺炎の合併症に陥りやすいので注意が必要です。

### ～感染前の予防対策が大事です～

- ① 二枚貝（牡蠣など）は生で食べない（85度以上最低1分加熱するとノロウイルスは死滅）
- ② 手洗いの励行（帰宅時や食前には流水・石けんによる手洗いを）
- ③ 調理用品などの消毒（まな板、包丁、食器、布巾など85度以上の熱湯で1分間加熱消毒）
- ④ 嘔吐物のついた衣類、物品、床などは消毒。アルコールは効かないので、家庭用の塩素系漂白剤（一般に販売されているもの場合は約200倍程度に薄めて）を使用。



感染性胃腸炎以外にも、インフルエンザや冬道の転倒など、冬場は病気やケガの危険が高まります。十分に気を付けて、この冬も元気に過ごしてくださいね。