

かけはし

2022年1月
第19号
発行：津田沼・鷺沼高齢者相談センター
(担当地区：津田沼・鷺沼・鷺沼台・藤崎)

あけまして おめでとうございます



コンビニ
信用金庫

至京成津田沼駅

病院
弁当屋

消防庁舎
習志野市役所

旧市役所跡地
情報センタービル
保健会館1階

津田沼・鷺沼高齢者相談センター
(地域包括支援センター)

電話 047-408-1600
FAX 047-408-1610
住所 習志野市鷺沼 1-2-1 保健会館1階
開所日 月曜～金曜 (祝日・年末年始除く)
相談受付 午前8時30分～午後5時

社会福祉協議会 津田沼北部支部
「ふれあい・さくらサロン」

令和3年10月13日(水)に津田沼1丁目会館、11月9日(火)に津田沼3丁目第3町会会館にて開催された、「ふれあい・さくらサロン」に参加してきました。

今回のサロンで依頼された内容は皆様！高齢者相談センターを「存じますか？」というものでした。このお話を頂いた際、センターの役割や活動について地域の方にお話しする機会も多くないため、身近な相談窓口であることお伝えできればと思います。

当日は、久しぶりのサロン再開で参加者の皆さんは笑顔であふれていました。「コロナ禍で外出も減り、人との交流も減ってしまった」とのこと。サロンの再開を心待ちにしていたそうです。

続いて、高齢者相談センターについて説明しました。主任介護支援

専門員からは介護保険について、保健師からは栄養について、社会福祉士からは、権利擁護(成年後見制度・消費者トラブル・虐待)について、認推・第2コーデからは認知症や地域活動についてのお話をしました。

今回をきっかけに、センターが身近な相談窓口であることをご理解いただけたらと思います。



くらしの応援団通信 6

令和3年10月18日と11月29日に鷺沼地区のメンバーの皆様と地域の高齢者の生活課題について話し合いました。鷺沼地区では、「体操が出来る場所探し」をしています。今後も住民の皆様と共に、地域の声を基に課題解決に取り組みたいと思います。

体操が出来る場所を探そう！



電話の詐欺に「注意」

令和3年中の電話の詐欺発生状況は、令和2年と比べて被害件数は減少していますが、被害金額は増加しています。不審な電話には十分気をつけて下さい。



編集後記

昨年はオリンピックの年でもあり習志野市に縁ある選手の方々もメダルを獲得されましたね。身近な所でそのような方々の頑張りを画面を通して知ることができると嬉しくなりますね。当センターも昨年新しい職員も加わり少しずつ新しいことに挑戦し始めています。その一つがブログの開設です。既にご覧頂いている方もいらっしゃるかと思いますが、地域の情報や高齢者相談センターの取り組みなどを今後も少しずつ掲載していきますので是非、見て頂けましたら幸いです。地域に寄り添えるセンターとして今年も職員全員で協力していきますので宜しくお願いします。

(央倉)

【サ ロードサロン 活動報告】



「Hー! (肺)フィットネスを身体づくり!」
はじめましよう介護予防!

元気な体は内面から
といつて今回も
体の専門家でもある
理学療法士・呼吸療
法認定士の佐藤様を
お呼びして自宅でも
簡単に出来る体操を
教えて頂きました。



1つ1つの運動としては、肩甲骨を回したり、
つぼり張り手、両脚上げなど難しくはない
のですが、意識を少し変えただけで
普段よりもハードな運動になりました。
参加者の方達からは「疲れたけど体が楽にな
りました」「普段、専門の人と一緒に体を動
かす機会がないから良い機会になりました」
などといったお声を聞くことが出来ました。



たけのこ体操

おせち料理を沢山召し上がった方も
運動不足気味な方も写真を見ながら体を動かしてみてください!!



① 背もたれから背を離し
胸を張る



② 顔の前で手を合わせ脇をとじる



目線は
手を見る
肘はなるべく
閉じる

③ 手を上に伸ばす。
目線は手を見る

④ 胸は張ったまま手を下ろす

1つ1つ ゆっくり・大きく動かして下さい。(回数は15回位が目安です)

- ・肩が痛い場合は脇を閉じて挙がる高さで繰り返します。
- ・背中が丸まった状態では肩に痛みが出やすいです。

保健師ミニ講座の報告

11月のサロンでは、保健師から「塩分と高血圧」についてのお話をさせていただきました。

まずは塩分にまつわる三択クイズから。皆さん熱心に参加してください、正解率もとても高かったです。下記にクイズを一部掲載していますので、是非挑戦してみてください!

クイズのあとはミニ講座をしました。メモを取ってくださいの方も多く、関心を持って聴いてくださいました。

高血圧は生活習慣病のなかでもとても身近な病気であり、様々な疾患を引き起こす怖いものです。

冬を迎え、血圧が高くなる時期になりました。部屋も衣服も暖かくしてお過ごしください。特に入浴の際は脱衣所を温めて急激な血圧上昇によるヒートショックにご注意ください。

豆知識

野菜には、摂りすぎた塩分を排出してくれるカリウムが豊富に含まれています!

1日あたりこれくらいを目安に摂りましょう。

※腎臓病治療中の方はまずは医師に相談を



塩分クイズ

- 減塩醤油とは、醤油 100g中に食塩の量が何g以下と定義されているでしょうか。
イ:14g以下 ロ:9g以下 ハ:4g以下
- 成人の食塩摂取目標量は1日あたり何gでしょうか。
イ:5.5g ロ:6.5g ハ:7.5g
- 次のだし汁で、最も塩分が少ないのはどれでしょうか。
イ:かつおだしの素 ロ:昆布だし ハ:和風顆粒だし
- ゆでうどん1玉 240gに含まれる塩分は何gでしょうか。
イ:0.3g ロ:0.5g ハ:0.7g

(答え)①ロ、②ハ、③イ、④ハ

東邦中学校

認知症サポーター養成講座

11月・12月東邦中学校3年生8クラスを対象に認知症サポーター養成講座が開催されました。市内全ての高齢者相談センターと住民のキャラバン・メイトさんのご協力で行われました。
生徒の皆様には、クイズやグループワークに取り組んでもらいながら、認知症の症状や認知症の方への接し方を学んでいただきました。

津田沼3丁目第3町会会館

津田沼3丁目第3町会会館で、10月27日認知症サポーター養成講座を開催しました。家族を介護中の方や、地域で認知症の方やその家族を支援したいという想いのある方が参加されました。

