

協力会員募集中!

「協力会員」とは、たすけあいにご協力いただく有償ボランティアです。

2021年11月19日発行 No. 328



さわやかさん



社会福祉法人 品川区社会福祉協議会 さわやかサービス
TEL:03-5718-7173 FAX:03-5718-1274
URL: <https://shinashakyo.jp/sawayaka/index.html>

品川 さわやか

検索

「さわやかサービス」とは、家事や外出などのお手伝いで住民同士のたすけあいを支援するサービスです。

Zoomで ほっとルーム

カラダは食べた物からできている

『元気な人生100年のためのヒント』



10月13日(水)にZoomを使ってほっとルームを開催しました。Zoomはパソコンやスマホを使ってオンラインでできるミーティングのことです。当日は6名の参加者のご自宅と、講師の株式会社明治の岡さん、さわやかサービスをオンラインでつないで講座を行いました。人生100年と言われる時代に、健康で若々しく生活するために大切な栄養についてのお話を伺いました。



Point カラダをつくる栄養素の中でもたんぱく質とカルシウムは特に重要です。



■たんぱく質が不足すると…

- ・体力と筋力が衰えやすい
- ・栄養不足により介護状態になりやすい



■たんぱく質の多い食材

牛乳、ヨーグルト、チーズ、豆腐、卵、まぐろ刺身、さけ、豚肉(ひれ)、牛肉(もも)、鶏肉(もも)など

■カルシウムが不足すると…

- ・骨がスカスカになり、骨粗しょう症になる恐れがある
- ・骨がもろくなり骨折などが起こりやすい



■カルシウムが多い食材

牛乳、ヨーグルト、チーズ、豆腐、小松菜、かぶ、切り干し大根、いわし、桜えび、しらすなど

不足しがちなたんぱく質とカルシウムはバランスの良い食事を摂ることで改善できます。乳製品は両方を手軽に摂れる食品です。運動をすることで骨が強くなり、筋肉量や血液量も増加するので、適度な運動をすることも大切ということでした。今回はオンラインのためマスクをはずして会話をすることができ、マスクの生活で低下しがちなお口の体操も行いました。



今後もZoomでのほっとルームや専門研修などの企画を考えていきたいと思っておりますので、どうぞご期待ください。

パタカラ体操



参加者アンケートでは、「Zoomは最初操作が難しかったが、問題なく参加できました。」「機会があればまたぜひ参加したい。」などのお声をいただきました。



品川区社会福祉協議会のホームページ URL: <https://shinashakyo.jp/sawayaka/index.html> で

「ニュースさわやかさん」がカラーでご覧いただけます! ぜひ検索してみてください。

報告 専門研修

役に立つ薬のほっと



10月7日(木)に9名の方が参加され、研修を行いました。大木先生からは「薬を使う時には決まりを守ることが何よりも大切です」とのお話がありました。その理由は、薬の効き目が体の中の薬の量(薬の血中濃度)で決まり、胃の中に食物があった方が良い場合、ない方が良い場合など、薬を使う目的によって一番良い時間が決まっているからです。



クリーン薬局管理薬剤師 大木先生より
講義していただきました。

〈服用時間帯〉

- ◆食前…食をする前30分から1時間以内
 - ◆食後…食事が終わった後30分以内
 - ◆食間…食事と食事の間
 - ◎前の食事から2時間ぐらい後
 - ④食事の最中に服用することではありません。
- ※決められた服用時間を守りましょう。



Q.薬を飲み忘れた時には…?

A.2回分をまとめて飲むことは絶対にやめましょう。

服用時間帯を確認し、大丈夫であればすぐに飲み、次に飲む時間を少し遅らせます。飲み忘れた場合の対処方法は、あらかじめ医師・薬剤師に確認しておくとういことです。参加者からは「間違った飲み方をしていたことに気づきました」などの感想がありました。また、認知症の新薬やコロナの治療薬、ジェネリック薬品について、たくさんのお話を教えていただきました。



ほっとルーム セルフケアでリフレッシュ

報告

緊急事態宣言で2度延期となりましたが、10月21日(木)ようやく開催となり会員7名の参加がありました。

NPO法人プラチナ美容塾理事:松枝 由美様・同法人会員アロマ検定1級:村田 輝夫様を講師にお迎えし、セルフハンドマッサージやアロマのお話を伺いました。

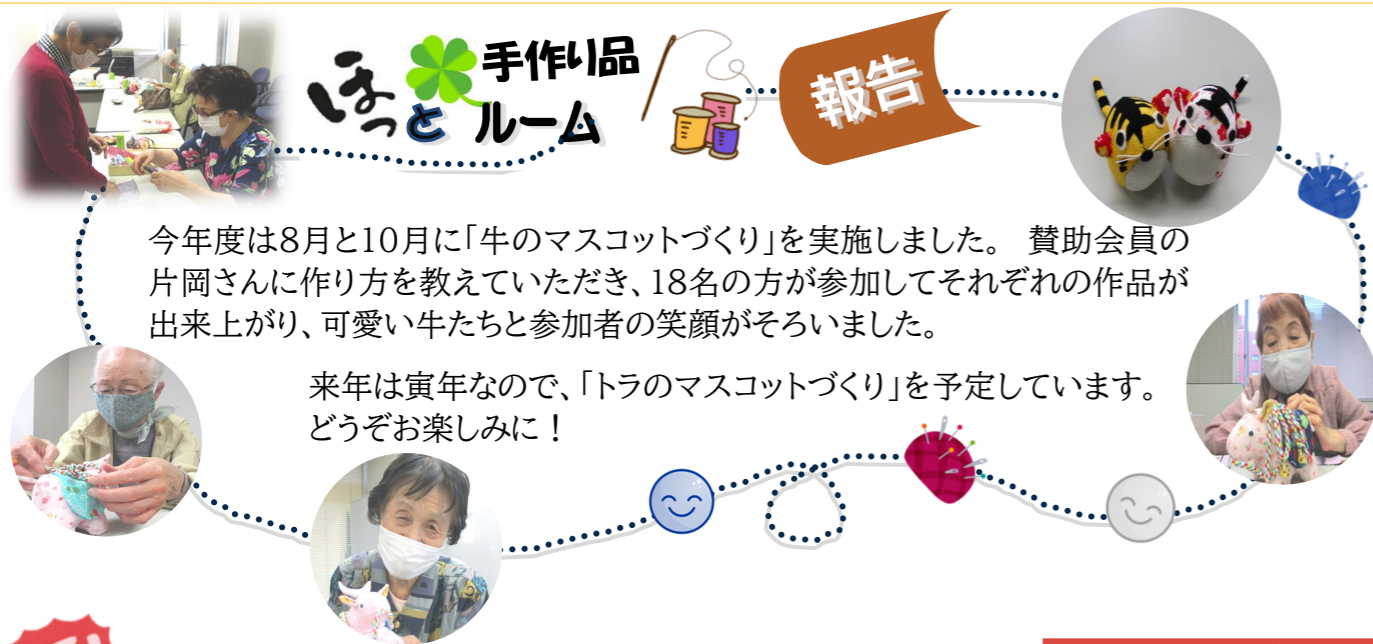


セルフハンドマッサージでは、手にあるツボ「合谷(ごうこく)」について教えていただきました。「合谷」は人差し指と親指の骨が合流する所から、やや人差し指よりにある窪みの部分で、体の不調などに効く「万能のツボ」だそうです。実際にマッサージをするととても気持ちよく身体がほかほかしてきました。

また、アロマについては効能や抽出方法などを教えていただき、自分の好きな香りを使い、におい袋を作ったり、シール付きのフェルトにアロマオイルを染み込ませたものをマスクに貼ったりしました。



参加された皆様は、「リフレッシュできた!」と笑顔でおっしゃっていました。



重要! 10月分利用料金引落・振替日 **変更のご連絡**



10月分利用料金は、

11月29日(月)引落・振込です。

ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

年末年始 事務所お休みのお知らせ

令和3年12月29日(水)～令和4年1月3日(月)まで

この期間に活動予定のある方、変更やお休み等がある場合は、事前にさわやかサービスにご連絡ください。

ご協力よろしくお願ひいたします。

日	月	火	水	木	金	土
12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1
1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8

さわやかサービス情報コーナー



令和3年 10月の実績	
新規登録利用会員	5名
新規登録協力会員	6名
相談内訳	
1位 掃除などの家事支援	21件
2位 外出の付き添い	6件
3位 産前産後の家事支援	2件

編集後記

今年も残り1か月ですね。年を取るごとに1年の過ぎるスピードが速くなっていきます。

年末焦らなくてすむように今から掃除を始めたいと思います(*^-^*)(N.Y)

