



包括だより

平成26年度
夏号

高輪地区高齢者相談センター(地域包括支援センター白金の森)



ホームページも検索してみてください!

高輪地区高齢者相談センター 白金の森

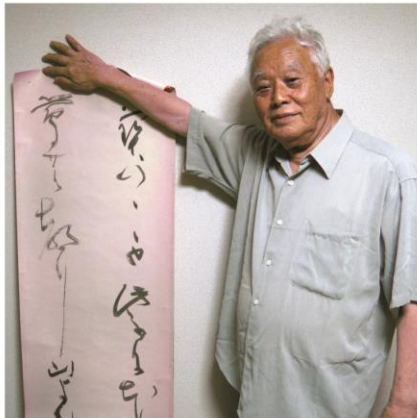
検索

高輪地区高齢者相談センターのホームページでは、介護保険について、その他区内で行われるイベント情報を掲載しております。ぜひ、ご覧ください。

いきいき げんき びと 元気人

港区に住む65歳以上の方で、趣味や、ボランティア、お仕事といった様々な活動をされている方をご紹介します。

関 重男(せき しげお)さん(87)



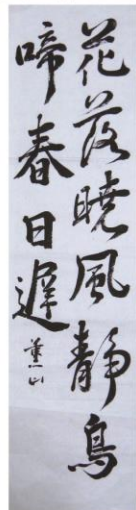
北海道出身の関さんは、幼い頃のお父様から「1度聞いたら忘れないこと」という教えを基に、華道、茶道、書道、カメラといった多くの知識を見て聞いて覚えてこられました。

特に華道などは、1人1人の感性が異なり、それを観察することで技術やバランス感覚を養ってこられたようです。

また、講師もやられていて、30歳の頃には旭川の黒岳で、右の写真のような大地に花を活けるといったダイナミックな作品も作られました。

カメラの腕前も素晴らしく、下の蝶の写真は、フジフィルムのフォトコンテストで2万人の応募の中から1千人に選ばれた作品です。

そんな、関さんが心がけていることは「素直」と「健康」。「素直でいることで、それがいつしか人徳につながるということと何事も、幸か不幸かは気の持ちようと思え、善に解釈することで、プラス思考でいることを忘れないで生活しております。」



「私より年上でも健康な方はきちんと生活している人が多いと思います。でも80歳を過ぎて病弱な方は動くのも大変で3食を自分で料理して食べていることは少ない気がします。健康を維持するためには何事にも行動することが先決だと思います。」そう語る関さんの今後チャレンジしていきたいことは、今まで養ってきた華道などの知識を伝えていければということです。

新職員よりコメント

保健師：宮島京子

6月末に入職しました宮島京子です。どんぐり公園の大きな木々から活力をもらっています。港区の地図を早く覚えて、迷うことがなくなるよう頑張っていきます。

社会福祉士：大西絢穂

絢穂(あやほ)という少し変わった名前です。由来は「実るほど頭を垂れる稲穂かな」ということわざから、豪華絢爛に実っても稲穂のように頭を垂れ人を敬うことを忘れないことという意味で、両親が名付けてくれました。人を敬うことを忘れないように、皆様とご一緒にこの港区で、頑張らせて頂ければと思います。宜しくお願い致します。

事業活動報告

熱中症に注意！！

例年、梅雨明け後の7月末から熱中症で緊急搬送される方が多くいます。特に体温調節機能が十分でない高齢者、子ども、病気で体力が低下している方は注意が必要です。

熱中症の予防には「こまめな水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！室内が28℃、湿度が70%を超えるときは扇風機を過信せずエアコンを使いましょう。その他、外出時の日傘や帽子の着用も大切です。

自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう！救急車を呼ぶか迷うときは#7119番へお電話してください。

参考：港区からのお知らせ

厚生労働省ホームページ

見守り講習会

6/26に港区主催の第1回「高齢者の見守り講習会」を開催しました。東京都と港区が作成したパンフレットを基に「見守りとは何か」「どのように見守りをしていけばよいのか」を学び、実際に活動されている地域の方にもお話し頂きました。具体的な取り組みは大変興味深いものでした。多くの人に「見守り」の意識を持っていただき、一人ひとりができることを実践し互いに気遣いあえる優しい地域をつくりたいですね。秋にも第2回を開催予定ですので少しでも関心をお持ちの方、一緒に地域の見守りについて話しましょう。



みんなと元気塾（介護予防事業）

港区では介護予防事業に力を入れており、運動・口腔・アミューズメントといったさまざまな教室を、随時開催しています。先日、高輪区民センターで開催された「カジノ教室」「陶芸・そば打ち教室」が終了しました。参加者全員「楽しかった」「また参加したい」との声をもらいました。次回は、来年の冬に開催予定です。また、8/18・19から白金台いきいきプラザで「はじめてのマシントレーニング」が開催されます。

関心を持たれた方は、下記の連絡先まで連絡をよろしくをお願いします。



簡易血管年齢測定

5/1、6/4に白金の森、高輪区民センター、みつ蛭で簡易血管年齢測定を行いました。たくさんの方にご参加いただきありがとうございました。6/15には地域のマンション内の高齢者自主サロンで血管年齢測定を行いました。少人数の会でしたので、一人ひとりとゆっくりお話しができました。今後も同様に少人数の会でもご要請いただきましたら、どんどん活動していきたいと思っておりますので是非、ご連絡ください。

今後の活動予定

- 7/23 講座「消費者トラブルから身を守る」
会場：高輪いきいきプラザ
- 7/28 講座「元気な人も介護に備えよう」
会場：高輪いきいきプラザ
- 8/4 講座「元気な人も介護に備えよう」
会場：豊岡いきいきプラザ
- 9/18 介護者のつどいミニ講座「足もみ」
会場：白金の森
- 9/27 講座 未定
会場：区民センター
- 8/23 「歯科医がおしえる口腔講座」
会場：豊岡いきいきプラザ
- 9/16 介護予防教室「足もみ」予定
会場：豊岡いきいきプラザ
- 10月 介護予防教室「栄養講座」予定
会場：白金いきいきプラザ
- 10/11, 12 みなと区民祭りでブースを出す予定
会場：増上寺付近
- 11/1 高輪地区介護予防フェスタ
会場：白金いきいきプラザ

*詳細は高輪地区高齢者相談センターにお問い合わせください。

発行者・お問い合わせ先：高輪地区高齢者相談センター（地域包括支援センター白金の森）

港区白金台5-20-5 ☎03-3449-9669 発行責任者 管理者 清水みどり