

スロー ライフ 通信

スローライフ通信・第31号
平成22年9月15日発行
編集：スローライフ広報委員会
社会福祉法人和員会
<http://www.slowlife.or.jp>



今月の作品

作成者 岩城敏子様 (スローライフ生駒)

タオルを使ったとてもかわいい作品です。かわいいタオルを見つけると購入され、色をあわせたパイピングや胸元のレースなど、とても凝っています。ご入居される前から作っておられ、今までに110着作られたそうです。写真撮影をしていると職員から「かわいい!!」と大評判でした。

開催中の平城遷都1300年祭にちなんで、人気キャラクター『せんとくん』、『蓮花ちゃん』をモデルに、牽牛・織姫の七夕伝説を職員手作りの紙芝居で楽しんでいただきました。



やっぱり楽しまんといられんか

恒例のすいか割りを行いました。入居者様の中から数名目隠しをして頂き、竹刀を持っていざ!! 男性の方々はスイカの

七夕なら 楽しくせんと
“笹の葉さくらさ
ら♪”
七夕の歌で始まった七夕まつり。願い事を書いた短冊は十日も前に笹に飾って、この日を心待ちにしていました。

よる正解連発で、参加のみな様や職員からさすが!「すごい!」と称賛の声。
そして満を持して登場したのは、手作りのお面をつけた『せんとくん』『まんとくん』『蓮花ちゃん』。1300年祭の会場でも披露されている、パンチの効いた「せんとくん

ダンス」で最高潮に盛り上がり、「まんとくん音頭」をみんなで踊って、雨模様曇天を吹き飛ばしました。きつと、牽牛・織姫は年に一度の逢瀬を楽しめたことでしょう。わいわい すいか割り割り!



各スローライフでの、行事や日常を紹介します。



表面が少しへこんだだけでなかなか割れず、替わって女性の方々は見事に大当たり！やはり女性は強かった(？)。

そのあとみんなと一緒に冷えたスイカをいただき、猛暑の一日を吹き飛ばしました。



狙いを定めて！

来年は男性陣も頑張つて下さい！

楽しく、美味しく
毎日を元気に過ごしましょう



『スローライフ八尾』で
介護予防教室開催中

『八尾市地域包括支援センタースローライフ八尾』では、地域の方々に向け、毎月2回の「介護予防教室」を行っております。この8月には栄養改善と運動の大切さについて、共に『スローライフ八尾』職員である管理栄養士・岩本佳子、健康運動実践指導者・田中則兵衛を講

師に、開催しました。その中から栄養改善の話を抜粋で紹介いたします。熱中症予防について

今年の夏は猛暑が続きます。熱中症の原因で倒れたり、死亡する事故が多く発生しました。熱中症予防には室温管理も重要です。水分補給をすることも大切です。みなさんはどのようなときに水分補給をしていますか？

喉が渴いたときというのは、すでに脱水状態にあります。喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をすることが熱中症予防になります。1日に約1.5リットルの水分をとるようにしましょう。

水分の種類は水やお茶、薄めたスポーツドリンクなどがよいでしょう。ただし、糖尿病や高血圧、心臓病などの疾患をお持ちの方は医師や管理栄養士に相談してから飲むようにしてください。

食することは元気の素

食することは健康的に生活していくうえでとても大切なことです。

1日3食欠食なく食べ、主食(ごはん、パン、麺類)などのエネルギー源(肉・魚・卵・豆腐・豆類)とビタミン・ミネラル源(野菜・芋・海藻など)を組み合わせ、偏った食事にならないようにしましょう。

質源(肉・魚・卵・豆腐・豆類)とビタミン・ミネラル源(野菜・芋・海藻など)を組み合わせ、偏った食事にならないようにしましょう。牛乳・乳製品と果物・菓子類は適量にしてください。

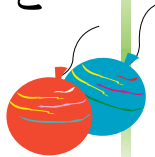
食欲の無いときはプリンやゼリー、アイスクリーム、茶碗蒸し、麺類、雑炊などを食べ、ゼリー状の栄養ドリンクなどを利用して、エネルギーと水分補給をしてください。

何より楽しく、美味しい食事で、バランスよく栄養を摂り、毎日を元気に過ごしましょう。



暑さに負けない食生活は...

着実に実績を。思い出と
経験を積み重ねて



二度目の『夏祭り』賑やかに...

7月31日に、「第2回スローライフ千里『夏祭り』」を行いました。

去年とは、舞台の配置や露店の種類な

どを変更して臨みました。お祭りの流れは去年をベースに、今年も前半の部と後半の部との2部構成で行いました。

開始は17時45分からでしたが、気の早い方は、すぐにたこ焼き

お知らせ

八尾・千里

◆「健康保険証」等が届いたら施設事務所までお持ち下さい。

「後期高齢者医療被保険者証」や「負担限度額認定証」が届きましたら、速やかに各施設事務所までお持ちください。よろしくお願いいたします。

また介護認定の更新のお知らせなどについても、お持ちいただきますよう御願致します。

生駒

楽しい催しを考えております。家族様もぜひご参加下さい。

○敬老会 9月21日(火)

○大正琴演奏

9月26日(日)

八尾

季節の変わり目を迎えます。入所されている方の洋服の交換など、ご注意下さいますよう御願致します。

職員紹介
スローライフ八尾

送迎部門 浅田 賢治
デイケア(通所リハビリ)ご利用者様の送り迎えを中心に、ショートステイや入所者様の他科受診の際の送迎、車両の整備、また施設内の清掃や設備整備など多岐にわたる業務に携わっています。
どんな内容の業務

でも、これまで経験してきた様々なことを生かして、一つひとつ工夫しながら取り組んでいます。
主となる送迎業務においては、車中で、いろいろな話題について利用者様とお話



ししながらも、道路状況には常に注意し、ご自宅から施設、また施設からご自宅までのひと時を、安全で、楽しく過ごしていただけるよう心掛けています。
今後、他の職員と力を合わせて、安全運行、快適車中を続けていくよう努力していきます。

利用者様と一緒に、
まごころと
安全を乗せて



さすがは息もびったり。「天羽会」のみなさんの踊り。

やかき氷などを頬張っておられました。
また、今年は新たな試みとして、抽選会を行いました。賞品は買

った物や職員が家から持ち寄った物など(中には鍋セットなど実用的な物も)、バリエーションに富んだ品物が揃い、利用者の方だけでなく、一緒に参加して頂いた家族の方にもくじを引いて頂きました。
祭りの最後は去年と同じく天羽会(あもukai)の先生方と一緒に盆踊りで締めくく

りました。利用者の方々はこの日の為に天羽会の先生と何度も練習してきた成果を発揮し、祭りを盛り上げてくれました。
今年も事故なく無事に行えた事を、ご協力いただいた皆様に感謝致します。有難うございました。来年もさらによりよいお祭りにしていきたいと思ひます。



楽しい出店もいっぱい!

得 たみちんの
知とく かん

第8回 も一度おさらい「介護保険」④
サービス利用にあたって 介護認定

介護保健サービスを受ける為に必要な「介護認定」の流れについて、申請から認定調査まで、前号でご説明しましたが、今回はその続きです。
主治医意見書の作成

書に記載します。
二次判定 訪問調査の結果と主治医意見書の内容の一部をコンピュータに入力、分析し、どの程度介護の手段が必要かを示す「要支援」及び「要介護状態区分」を導き出します。
二次判定 二次判定では介護認定の審査判定を行う機関として「介護認定審

査会」が開かれます。この審査会は、保健・医療・福祉の専門家で構成されています。
一次判定の結果や、調査員が聞き取った特記事項及び主治医意見書をもとに、全国一律の判定基準で二次判定を行い、要介護状態であるのか、要支援状態であるのか、もしくは非該当であるのかが決

これからの介護予防教室(予定)
地域包括支援センター「スローライフ八尾」
たくさんの参加をお待ちしております。

- 認知症について 9月11日(土)
- 健康運動ひろば 9月22日(水)
- 口腔機能向上を学ぼう 10月9日(土)
- 健康運動ひろば 10月18日(月)

詳しくは
072(990)1220



探訪

スローライフ千里

屋上から見渡す絶景(?)

立地

今回は「スローライフ千里」から見える周囲の景色を紹介しま

す。まず施設の東側には関西電力の変電所

があります。その境には花壇を作っていて、今年

はトマトが出来ました。夏祭りなどの行事の際には変電所の前のスペースを駐車場としてお借りして

森を抜けると、そこは茨木



竹林。春には筍もよぎによぎ生えてくる



関西電力の変電所。1本の線路は続くよ



のシンボ

ルの背中も見えます。最後に北側です。たくさんの木が茂っていて、その森を抜けると茨木市になります。吹田の「地域密着型施設」ですが、よく茨木の施設と勘違いして、申し込みに来られる方がおられました。

こんな楽しい(?)場所

に「スローライフ千里」

はあります。

みなさんもぜひお越し下さい。

ニクイあいつの背中もぼっちり!

藤山せんせに聞いてみよ!

年々酷くなる夏の暑さ。そろそろ、しんどいもなります。

今夏の熱中症を振り返って。

まだまだ残暑が続いております。例年、梅雨明け10日といわれておりますが、今年

は猛暑厳しく、熱中症の発生も容赦ありませんでした。特にお年寄りの方々に重篤例や死亡例が多数見られました。

熱中症とは一般的に、高温の環境下や激しい運動により、体温上昇と脱水、全体に血液をめぐらせる機能の低下等を起こす病態です。

高齢者の方は、暑い部屋で窓を閉め切

ことが多く、水分補給が不十分となり

ます。さらに体温調節機能が低下している

ので、日常生活でも容易に熱中症になるのです。

体温上昇、強い疲労感などの症状が出たら、涼しい場所に移動し、スポーツドリンク

など電解質を含む飲料水を摂取します。さらに高熱、意識消失や絨毛状態になれば、医療機関への搬送が必要です。暑い時には水分補給に努め、室温28度、湿度70%を超えないようにエアコンをつけて、熱中症を予防しましょう。

Dr.Fujiyama

- 生駒 ベリーダンス 中島様 他4名
八尾 納涼祭(音頭) 八尾中央ライオンズクラブほか23名
千里 踊り「天羽会」・桐彩樹師範 他3名

スローライフ通信・第31号 平成22年9月15日発行 編集：スローライフ広報委員会 社会福祉法人和貴会 http://www.slowlife.or.jp

- スローライフ生駒 〒630-0266 奈良県生駒市門前町8番33号
スローライフ八尾 〒581-0844 大阪府八尾市福栄町1丁目12番地
スローライフ千里 〒565-0826 大阪府吹田市千里万博公園6番8号

