

西からの風

地域とセンターをつなぐ 情報便

現在、コロナ禍において様々なイベント・行事や集まり等が中止となっており、人と人との繋がる機会や外出の機会が減っています。

当センターにおいては、介護者の集いや研修会などのイベントは中止しておりますが、日々の相談業務（センターへの来所や自宅への訪問など）は、マスク着用やアルコール消毒等の感染予防対策の上で実施しております。また、公民館において出張介護・福祉なんでも相談を開催しておりますので是非ご相談下さい。一日も早い新型コロナウイルスの終息と、皆様のご健康をお祈り申し上げます。

センター長 坂本 明

✿ コロナに負けるな！ 対策や活動のご紹介

✿ 職員紹介

昨年12月より三村社会福祉士、今年4月から荒川看護師、5月からは櫻井看護師が着任しております。コロナ禍の中で試行錯誤しながら、日々の相談業務に取り組んでいます。



坂本
センター長 兼
主任ケアマネジャー
三木
主任ケアマネジャー
中住
社会福祉士
三村
社会福祉士
荒川
看護師
櫻井
看護師



センター内も感染予防対策中

✿ STOP !! 新型コロナウイルス ~自分自身とあなたの大切な人を守るために~

新型コロナウイルスの予防は感染経路を断つこと!!

接触感染

感染者が咳やくしゃみを手で押さえ、その手で周りの物に触れ、そこにウイルスが付く。別の人気が、ウイルスが付いたところに触れて、手で口や鼻や目を触って、粘膜から感染する。
※主な感染場所:ドアノブやスイッチなど

3密禁止



うがいと20秒の手洗い・手指消毒

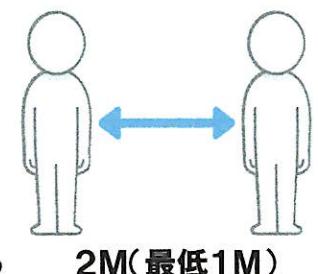


飛沫感染

感染者の咳・くしゃみ・唾と共に、飛び出したウイルスを、別の人気が口や鼻から、吸い込んだり、結膜に付着し感染する。咳やくしゃみのしぶきは、2~3m飛びます。



マスク着用 ソーシャルディスタンス



鼻・あごをしっかり覆う 2M(最低1M)

✿ 東播認知症教室が開催されました！

令和2年9月17日、加古川西公民館にて東播認知症教室が開催されました。藤岡内科医院の藤岡武人医師に講師をお願いし、コロナ対策のもと、約1時間ご講義いただきました。20名の参加者が熱心に講義を受けられ、講義後の個別相談会にも多数の相談がありました。



✿ コロナ禍における給付金などを狙った詐欺に注意して下さい！

絶対に教えない！渡さない！ 市区町村や総務省などが以下を行うことは絶対にありません！

- ・暗証番号
- ・マイナンバー
- ・口座番号
- ・通帳
- ・キャッシュカード



- × 受給にあたり、手数料の振込みを求める
- × 現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすること
- × メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求める

✿ お知らせ

厚生労働省から個包装された布マスクが届きました。

支援認定を受けておられる方で、介護サービスをご利用中の方に担当ケアマネジャーを通じてマスクをお届けしました。



✿ 残暑を乗りきる！旬の簡単レシピ大公開！鶴林園児嶺管理栄養士監修

鮭としめじのバター醤油焼き



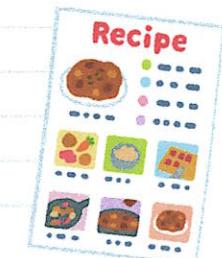
材料(2人分)

- | | | | |
|--------|--------|-----------|------|
| ・生鮭切り身 | 2切れ | ・みりん | 大さじ1 |
| ・しめじ | 1パック | ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・バター | 10~15g | お好みでトッピング | |
| ・酒 | 大さじ1 | ・あらびき胡椒 | |
| ・醤油 | 大さじ1 | ・わさび | |

鮭は免疫力を健全に保ったり、生活習慣病を予防する栄養素が豊富と言われています。色が鮮やかなものを選び、皮まで食べましょう。

つくり方

- ① 鮭の骨を抜き、3等分に切る。しめじは石づきを切りほぐしておく。
- ② 酒、醤油、みりん、砂糖を合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で皮目から焼く。しっかり焼き色を付ける。
- ④ フライパンの空いたところにしめじを入れる。鮭を裏返し、火を通す。
- ⑤ ②の調味料を一気に入れ、弱火にしてバターをのせる。
- ⑥ 蓋をしてバターを溶かす。
- ⑦ バターが溶けたら中火にしフライパンをゆすってタレを絡める。
- ⑧ お皿に盛って残ったタレをかけ完成。お好みで胡椒などをかける。



✿ 出張 介護・福祉なんでも相談

加古川西公民館 13:30~16:00

志方公民館 10:00~12:00

開催日: 10月27日(火) 11月24日(火)

12月22日(火) 1月26日(火)

開催日: 10月9日(金) 11月27日(金)

12月25日(金) 1月22日(金)

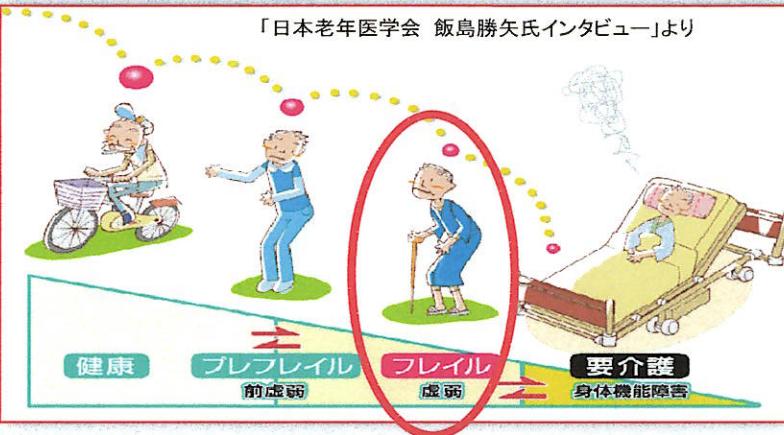
介護や福祉、医療に関するご相談ください。※相談無料です。

お問い合わせは地域包括支援センターかこがわ西までお願いいたします。

電話番号 079-452-2097



フレイル予防でいつまでも元気に♪



あなたはフレイル？（アメリカの評価法）

- 体重減少
- 疲れやすくなった
- 筋力の低下
- 歩くのが遅くなった
- 活動性の低下

3つ以上 → フレイルの疑い

NHK「くらし☆解説」より



生活に支障のない老化であれば良いのですが、フレイルは健康と病気の中間のような段階と考えられているため、この状態で放置すると要介護につながってしまいます。

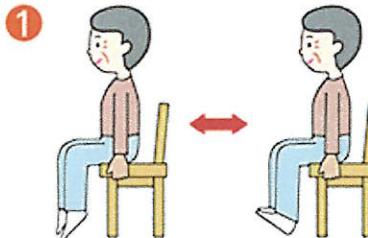
この段階で早期発見し、適切な介入することが重要になってきます。



自宅でできるフレイル予防

①ふくらはぎとすねの運動

椅子に浅く腰掛け、足の裏を地面に付けた状態からスタート。両足一緒につま先とかかとを交互に浮かせる。



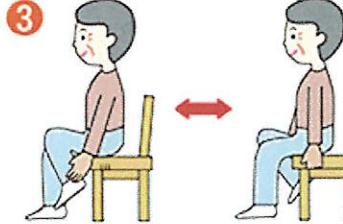
②太ももの運動

背筋を伸ばして片脚ずつ、できるだけ床と並行になるように膝を伸ばす。かかとを前に押し出す意識で。



③足の付け根の運動

背筋を伸ばし、上体を起こしたまま、靴下をはくようなイメージで、片足ずつくるぶしにタッチする。片足10回ずつ3セット。



下半身の強化が効果的です

【おうちで出来るフレイル予防体操】
加古川市社会福祉協議会より出ている
DVD貸し出しもあります！(^^)

「■健康運動指導士、古川さん(富山)に教わる」より

こんな傾向はフレイルかもしれません

- 体重が以前よりも減ってきた
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- おいしくものが食べられなくなった

ちょっと脳トレタイム

動物ことわざクイズ25問

□には、以下の選択肢〔 〕内の生き物がそれぞれ入ります。

少しづつ難しくなりますので、楽しみながら挑戦してみてください。
【狼・蛇・猫・獅子・兎・狸・鹿・虎・蛙・魚・犬・豹・豚・鷹・燕・鼠・鰯・馬・鳩・猿・鶏・鶴・鳥】

（注意：同じ漢字が二回使われることもあります）

- | | | |
|--|---|---|
| ① <input type="checkbox"/> も歩けば棒に当たる | ⑩ <input type="checkbox"/> に鰯節 | ⑯ <input type="checkbox"/> に噛まれて朽ち縄に怖じる |
| ② <input type="checkbox"/> の手も借りたい | ⑪ <input type="checkbox"/> が豆鉄砲食ったよう | ⑰ <input type="checkbox"/> を水辺に連れていくことは出来 |
| ③ <input type="checkbox"/> の耳に念佛 | ⑫ <input type="checkbox"/> を追うものは山を見ず | るが水を飲ませることは出来ない |
| ④ 夫婦喧嘩は <input type="checkbox"/> も食わない | ⑬ <input type="checkbox"/> に翼 | ⑯ 水清ければ <input type="checkbox"/> 棲まず |
| ⑤ <input type="checkbox"/> に真珠 | ⑭ <input type="checkbox"/> の子落とし | ⑰ 門前の <input type="checkbox"/> 後門の <input type="checkbox"/> |
| ⑥ <input type="checkbox"/> も木から落ちる | ⑮ 君子は <input type="checkbox"/> 変す | ㉑ 大山鳴動かして <input type="checkbox"/> 一匹 |
| ⑦ 二 <input type="checkbox"/> を追うものは一 <input type="checkbox"/> をも得ず | ⑯ <input type="checkbox"/> の目 <input type="checkbox"/> の目 | ㉒ <input type="checkbox"/> の頭も信心から |
| ⑧ 閑古 <input type="checkbox"/> が鳴く | ⑰ <input type="checkbox"/> 群の一鶴 | ㉓ <input type="checkbox"/> 雀安くんぞ 鴻鵠の志を知 |
| ⑨ 取らぬ <input type="checkbox"/> の皮算用 | ⑱ <input type="checkbox"/> の面に水 | らんや |

答えです！
虫眼鏡で見て
ください m(_)_m



感染予防対策おこないながら
「いきいき百歳体操」再開される団体も増えてきました。



砂部すこやかクラブ



砂部すこやかクラブ



砂部すこやかクラブ



西井／口悠友クラブ

入口での手指消毒で、
感染予防もばっかり！

3密予防しっかり行って頑張っています！。



西井／口悠友クラブ



終わったら皆で協力して消毒！

皆さん会える、それだけで元気になれますね♪