

# 西からの風



地域とセンターをつなぐ 情報便

## ご挨拶

新年明けましておめでとうございます。いつも地域包括支援センターかがわ西の事業に対し、ご支援ご協力を賜わり、心よりお礼申し上げます。

昨年は、全国的に新型コロナ感染が拡大する中、地域の見守りの希薄化や生活困窮など様々な課題や先の見えない不安に対し、全力で取り組んでまいりました。

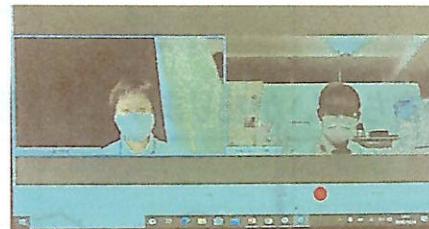
本年も加古川市並びに担当地域(志方町、東神吉町、西神吉町、米田町)の福祉向上のために職員一同さらなる努力を続けて参ります。一層のご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

センター長 坂本 明

## 担当地域内のケアマネジャー研修を開催しました～ICTでつながろう！～

令和2年10月14日、加古川市総合福祉会館にて「ICTを活用した加古川市の町づくり」「インターネットツールを使用したウェブ会議」をテーマに介護支援専門員エリア内研修会を開催し32名が参加されました。

参加者より「見守りカメラや加古川アプリを初めて知り、登録した」「事業所に居ながら研修会に参加できるので感染防止の点からも良いと感じた。」等の前向きな意見を頂きました。



研修会場(総合福祉会館)と地域包括支援センターかがわ西をインターネットでつなぎで研修を行いました。

## 介護・福祉なんでも相談をご活用ください！予約不要・相談無料です

### 当事者本人・家族や民生委員、専門職まで誰もが気軽に相談できる場所に

#### 【例えばこんな時に】

◇こんなことを相談してよいのかわからない ◇このまま放っておいてよいのだろうか？

◇将来介護が必要になったらどうしよう？ ◇今さらこんなこと聞けない？

◇一人で抱え込まないように話だけでも聞いてほしい

◇心配な人と一緒に用事のついでにふらっと寄りたい

民生委員やケアマネジャー、介護職員からの相談も受付けています。気軽にお越しください。



加古川西公民館 13:30～16:00

開催日：1月26日(火) 3月23日(火)

※2月は祝日で公民館が休館のため中止です

志方公民館 10:00～12:00

開催日：1月22日(金) 3月26日(金)

2月26日(金)

第10号 令和3年1月1日発行  
地域包括支援センター  
かこがわ西  
〒675-0303  
加古川市志方町細工所1086番地  
TEL 079-452-2097



## 志方中学校2年生が認知症サポーターになりました！

令和2年11月10日(火)に志方中学校で『認知症サポーター養成講座』を開催し、2年生66名と教職員9名の計75名が受講されました。

祖父母と同居もしくは近所に住んでおられる生徒が多く、より身近に感じられたようです。



### 【生徒の感想文抜粹】

- 心を考えることが大切だと思いました。
- 一生懸命やっていることを褒めたり感謝することで自分も相手も気持ちよくなれる。
- 周りの人がどれだけ親身になれるかがポイントだということがわかりました。
- 身近な人が困っていたら助けられるようになりたい。

- 優しさや感謝の言葉は元気になれる源になっていると思いました。
- 認知症の人は自分に自信を持って生き、身内や他の人はいろんな人と協力すればいいなと思いました。
- 理解をしてあげて、優しく接してあげる心を持ちたいです。



## 寒い冬を乗り切ろう！旬の簡単レシピ大公開！鶴林園 児島管理栄養士 監修

### しつぼくうどん



「しつぼくうどん」を知っていますか？香川県の郷土料理で秋から冬の寒い時期に食べられます。簡単にできて野菜もたっぷり入っているので栄養満点です。体もぽかぽか温まる一品です。

#### 材料(4人分)

・冷凍うどん 4玉	・大根 1/3本	《A》だし(市販のうどんつゆでもOK)
・鶏肉 100g	・長ネギ 1/2本	・顆粒だし 小さじ3
・里芋 100g	・レンコン 1/2本	・水 1200cc
・ニンジン 1/2本	・油揚げ 1枚	・醤油 大さじ4
		・みりん 小さじ2

#### つくり方

- 鶏肉と里芋、レンコンは一口大、長ネギは斜め切りにする。
- 大根、ニンジン、油揚げを短冊切りにする。
- 鍋にAと材料をすべて入れ、火が通るまで煮込む。
- うどんを茹でて器に盛り、③をかけて完成。



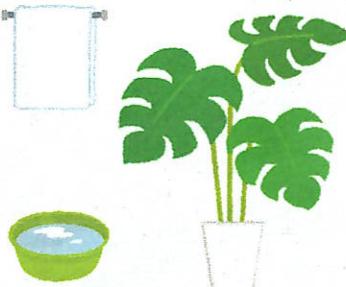
# 新型コロナウイルスの冬の感染症対策

3密回避・マスクの着用・こまめに手洗い・うがい + 加湿と換気を心がけましょう

**湿度は40~60%が効果的(加湿しすぎ、乾燥しすぎも避けましょう)**

加湿器がなくてもちょっとした工夫で加湿ができます。

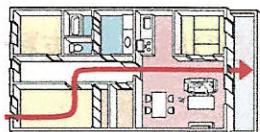
- ☆濡れた洗濯物・バスタオルなどを室内に干す。
- ☆洗面器・バケツに水を張って室内に置く
- ☆観葉植物を置く



**室温は18°C~22°Cが適温です。**

急激に室温が下がらないような効果的な換気をしましょう。

- ☆使っていない部屋の窓を開け、空気を室内に取り込む。
- ☆窓は数センチを常時開けておく。
- ☆窓は、2方向（対角線上が効果的）開ける。



## ヒートショックにご用心！冬の入浴は特に注意が必要です

ヒートショックとは、暖かい居間から寒い脱衣所や浴室を経て、熱い湯船につかるといった短時間での動作の中で生じる温度変化により、血圧が大きく変化することが原因で起こる健康被害のことです。

\*当てはまる項目が多い方はヒートショックになる可能性が高いです。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 肥満、糖尿病、高血圧、心臓、肺、気管が悪い<br>と言われたことがある | <input type="checkbox"/> 飲酒後に入浴することがある |
| <input type="checkbox"/> 浴室・脱衣室を温める設備がない                     | <input type="checkbox"/> 一番風呂に入ることが多い  |
| <input type="checkbox"/> かけ湯をせずに浴槽に入る                        | <input type="checkbox"/> 入浴前に水分をとらない   |
| <input type="checkbox"/> シャワーやかけ湯は肩や体の中心からかける                | <input type="checkbox"/> 42°C以上の風呂が好き  |
| <input type="checkbox"/> 家族に何も言わずにお風呂に入る                     |  |



### ● 急な血圧の上昇

脳出血、脳梗塞、心筋梗塞等

もしも浴室や脱衣所内で意識のない人を発見したら、呼び掛けて反応がなければすぐに119番通報するようにしましょう。

### ● 急な血圧の低下

めまい、貧血からの転倒によるケガ  
失神による溺水等

加古川市消防本部救急課ホームページより引用

# 西からの風 号外

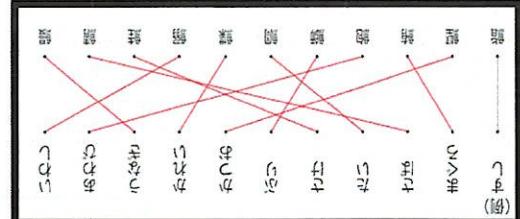
地域包括支援センター かこがわ西  
〒675-0303加古川市志方町細工所1086番地  
TEL 079-452-2097

## ちょっと 脳トレタイム

問題：魚へんの問題です。ひらがなに合う漢字を線で結んでください。

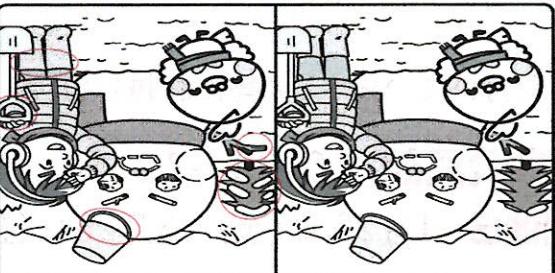
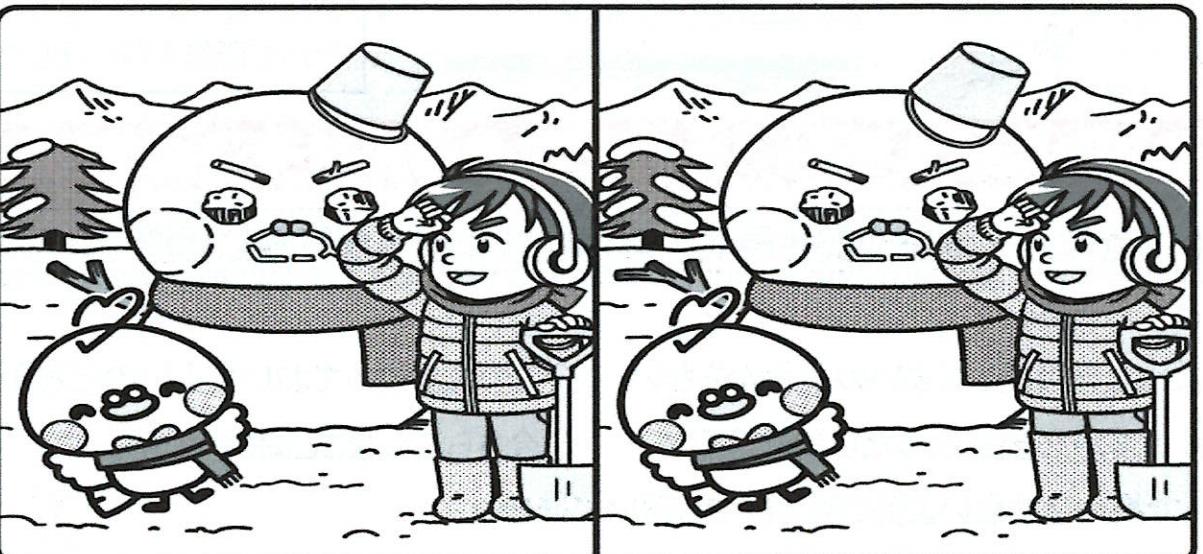
まぐろ	さば	たい	さけ	ぶり	かつお	かれい	うなぎ	あわび	いわし
・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
鰯	鮒	鮑	鯛	鰆	鰯	鰈	鮭	鮓	鰯

(例) すし  
——  
鮓



答えです！  
虫眼鏡使ってね

問題：間違い探し。5つのまちがいがあります、○で囲んでください。



①雪が無い  
②雪が無い  
③雪が無い  
④雪が無い  
⑤雪が無い

答えです！