

さあ、26年度もサポーター活動で、元気になりよう!!

26年度用の「ときめき手帳」をお届けします。サポーター仲間も、26年度中には1000人を超えそうな勢い!

ちょっと知りたい、ほかの人の活動...

すげらしき、サポーター仲間たち

ハワイアンの調べを施設に 神田英雄さん・マリ子さん夫妻



ハワイアンの音色が南国の香りを漂わせ、月2回のトロピカルコーズとの仲間との練習にも力が入ります。友人に勧められ登録したボランティア。「施設では童謡や柏おどりなども演奏し喜ばれています。」とマリ子さん。「施設からの依頼は断らない。何よりも無理をせず健康第一。そしていつも今日よりいい演奏を追求していきたいです。」と英雄さん。スタンプは“おまけ”のようです。



介護支援
サポーター数
833人
平成26年
3月20日現在

松の井サロンは地域の憩いの場

山崎かほるさんとサロンボラの皆さん



新しい会館で、念願のサロン活動がはじまりました。毎月第1木曜日の午後、町会報や声かけでだんだん参加者が増えていきます。ボランティア7人の結束はバッチリ。「中でサポーターは私一人なんです。身近でお役にたてるととてもうれしい。他のサロンの見学にも行ってみたい」と山崎さん。3月は尺八の音色にウツリ。町会員の特技披露でほのぼのムードがいっぱいです。



大好きな折り紙で、いきいき元気!!

菊地 富子さん



「ときめき手帳が私の元気の源です。」と言いつける菊地さん。くも膜下出血で倒れてから、お孫さんに励まされ、折り紙を続けてきました。この4月にサポーター登録し、自分から特養「四季の里」を訪ね、活動を決めました。現在週2回、広告の紙を切って持参し、入所者の方と折り紙を楽しんでいます。「心待ちにしてくれる方がいて、とてもうれしい。元気が出ます。」と明るい笑顔が印象的でした。



笑顔をつなぐ! ふれあい囲碁

ふれあい囲碁の仲間と涌澤正さん、三和和美さん



ふれあい囲碁は、囲碁に似た石取りゲームのグループ。現在12の施設で活動しています。サポートハウス光ヶ丘では、入居者と若者が交流しながらゲームを楽しみ、ふれあい囲碁のメンバーがサポートし盛り上げます。涌澤さん・三和さんも、「みんなに笑顔が広がると、うれしくなります。休まないよう、健康にも気をつけていますよ。」と、「柏にスタンプ帳を持つ人が増えたのでは。」とうれしい一言も。「ふれあい囲碁は会員募集中」とのことです。



サポーターさんお待ちしています。

今回登場したサポーターさんが活動している施設をご紹介します。

特別養護老人ホーム 四季の里

細くなが〜く活動
して下さる方
大歓迎です



- 内 容: 誘導、見守り、入浴後のケアなど
- 日 時: 月〜金曜日の1日から、午前中2時間
- 場 所: 松ヶ崎899-1
- 連絡先: ☎7135-2255 関根さん

生活クラブ風の村 サポートハウス 光ヶ丘



ゆっくり接して
くださる方お待ち
しています

- 内 容: 配膳、話し相手、日常生活の見守りなど
- 日 時: 都合のいい時間1時間から 土・日曜大歓迎
- 場 所: 東中新宿4-5-12
- 連絡先: ☎7199-2218 瓜生(うりゅう)さん

健康コラム お出かけに良い 季節となりました♪

保健師 藤本 由香

季節は春！寒かった冬が終わり、外出するにはちょうど良い陽気になりました。新緑を楽しんだり、春のお花を探したり…心がワクワクしてきますね。



家の中や庭先だけの生活が続くと、筋力が低下したり、食欲不振や心肺機能の低下につながります。放っておくと、寝たきりや認知症につながる危険性もあるのです。

ぜひ、お出かけの達人になりましょう♪

ポイント

- ①パジャマのまま1日過ごさず、すぐに外出できる服装に着替える。
- ②整髪や髭の手入れ、お化粧や歯磨き、入れ歯の手入れなどを日課にする。
- ③ちょっと外に出てみようかな、、、と思う気持ちが大切。新しい発見があるかも。
- ④お出かけの達人になったら、ご近所の方を誘って輪を広げましょう！

事務局からお知らせ



- 平成25年度の実績報告の提出は、4月10日締切です。お忘れなく!!
なお、郵送料は自己負担をお願いします。
- 介護支援サポーターの登録を辞退したい場合は、ボランティアセンターに連絡を!
- 26年度から、受け入れ施設についても、社協のボランティアセンターが担当になります。よろしくをお願いします。

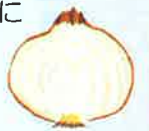
●何かありましたら、お気軽にご相談ください。

栄養コラム 春野菜 「タマネギ」

管理栄養士 中村 信子

タマネギは、ピラミッドや万里の長城を作る労働者のスタミナ源だったと言われるパワフル野菜です。これから出る新玉ねぎは、栄養を丸ごと摂取するために、水にさらさずそのまま食べましょう!

普段、血糖値が気になる人は生食を!、コレステロールや中性脂肪を減らしたり、血液サラサラにしたい人は加熱する!といいです。



タマネギの栄養と効能

- ケルセチン=茶色の皮に含まれるポリフェノールが予防・高血圧・血栓症予防の効果あり。ビタミンCと一緒に取ると血管を若返らせます。
- アリシン=匂いの素
チフス・赤痢やコレラにも有効な抗菌作用やビタミンB₁の働きを助け疲労回復を促します。
- 硫化プロピル=辛み成分
糖分の代謝を高め糖尿病を予防。加熱すると血中コレステロールの代謝促進作用を発揮します。
- オリゴ糖=炒めた時の甘味成分
腸内の善玉菌を活性化させ老廃物の排出を促し免疫効果・肝機能をUPします。

編集後記



なんと突然五十肩になってしまいました。腕が上がらず、動かすと痛い。実年齢より若い病名は、うれしくもあり、悲しくもあり複雑!!今はリハビリの真っ最中です。皆様も身体には気をつけて!! (T.M)