



暑くなりました!

この季節のキーワードは、体調管理と水分補給。
 サポーター活動も無理をしないで、ゆっくり楽しんでください。

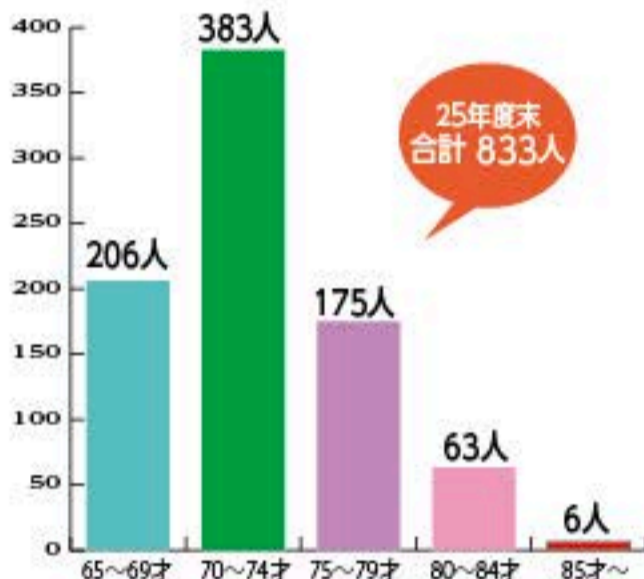
介護支援
 サポーター数
947人
 平成26年6月30日現在
 受入施設等数
 143ヶ所

25年度サポーター活動報告

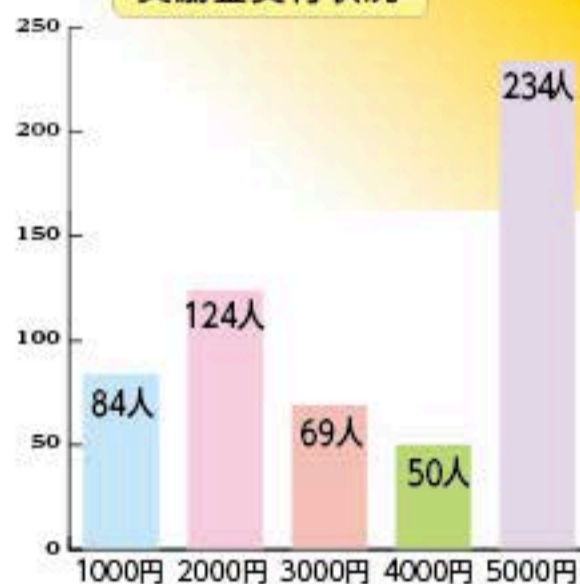


男女別及び実績報告状況

介護支援サポーター年齢別状況



奨励金交付状況



25年度も 元気に 頑張りました!

受入施設等登録状況

25年度末
 合計
 139ヶ所

58ヶ所	施設	15,211個
5ヶ所	病院	357個
76ヶ所	地域	11,438個

受入施設種別押印スタンプ状況

アンケートから 皆さんの声(ちょっと抜粋)

●手帳にスタンプをいただき張り合いがあります。奨励金ではなくスタンプ数を重ねることで、自分が将来施設を利用するようとき役立つようにしてほしいです。

●仲間との交流があると、いろいろ情報交換ができ、明日への励みになると思う。
 ●ご褒美がうれしいです。楽しいことに使いたい。

●毎月決まったところへ行っています。自分の生きる力になっています。相手の名前を覚えたり、話をしたり、少なからず人様に喜んでもらえる実感がうれしい!!
 ●自分に合ったサポートを自分のできる時間にできるので、良い制度です。来年はもう少し積極的にやりたい。

●ボランティア活動をいきいきやっている人が増えました。スタンプのおかげだと思います。
 ●私が活動している施設では、ボランティアの手助けをとっても必要としています。もっと大勢の人が介護支援サポーター制度を足がかりに、ボランティア活動に参加してほしいです。

●健康に気をつけるようになり、年寄りが少し若くなりました。
 ●介護支援サポーター制度をもっとPRしてほしい。知らない人が多いです。
 ●受入施設の情報をできるだけ詳しく知りたい。一覧表に工夫を。
 ●ボランティアを受け入れている施設は、受入施設の登録をして、サポーターを活用してほしい。

急募!! サポーター募集情報

場所や連絡先は受入施設一覧表でご確認ください。

ディサービスセンターハートかしわ

月~土曜日の都合の良い日
 13:30~15:00/1日1~2名
 ◆話し相手メイン◆
 お茶出し・囲碁・将棋

生活クラブ 風の村 ディサービスセンター柏

月~土曜日の都合の良い日
 10:00~12:00/1日1~2名
 ◆ドライバーかけ・配膳・話し相手

ツクイ豊四季ディサービス

月~土曜日の都合の良い日
 9:30~12:00/2名
 ◆話し相手◆

ちょっと知りたい、ほかの人の活動...

特別養護老人ホーム 新柏ヴィヴァンホーム

おじゃまします!



対話と傾聴の会のみなさん

活動を開始して早9年...メンバーは現在32名ほど。個人宅や施設を訪問し、「対話と傾聴」の活動を行っています。今日は7名での活動です。「人生経験豊かな方々の話を伺えることはとても楽しいし、自分たちの訪問を首を長くして待ってくださるのは、とても励みになります」と皆さん。

年に3回は、研修会を開催して傾聴の基本を学び直したり、他のボランティア団体との交流を積極的に行うなど、より良い活動に向け常に前向きに頑張っています。



河村節子さん

サポーター制度発足当初から、ずっと活動を続けている河村さん、ボランティア歴は既に10年を超えています。河村さんのピアノ伴奏に合わせて、懐メロや童謡・唱歌を皆で歌います。参加する皆さんの顔がいきいきと輝きます。最近はピアノの得意なお孫さんと一緒に訪問することもあるとのこと。



「自分の得意分野でボランティア出来ることは幸せです。何よりも自分が楽しんでいるから長続きするんです。」と河村さん。お手伝いで同行の宇多川さんも、いつも河村さんから元気パワーをもらっているそうです。

サポーターさんお待ちしています!!!



細くながさん
細くなが~く活動して下さる方大歓迎です



- 内 容:話し相手、見守り、レクの手伝い
- 日 時:月~金曜日の都合の良い2時間位
- 場 所:中原1815-5
- 連絡先:☎7168-5001 加藤さん

栄養コラム

夏バテを乗り切る 食事のポイント

管理栄養士 中村 信子

1. 一日3食、できるだけ決まった時間に食事をする。
2. 消化が良くなるように、よく噛んで食べる。
3. 食後30分間は休憩する。
4. 良質のたんぱく質を積極的に摂る。
5. 冷たいものを摂り過ぎない。
6. ビタミン・ミネラルを十分に摂る。



＜夏のおすすめ食材＞

疲労回復効果

- ①ビタミンB1...糖質をエネルギーへ変える。
豚肉・大豆・大豆製品・ウナギ・玄米←ニラ・にんにくで吸収力UP
- ②ビタミンC・クエン酸...自律神経の働きを促す。
キウイ・ピーマン・ゴーヤ・かんきつ類・梅干・酢の物

食欲増進効果

- ①スパイス類...カレー粉など
- ②香辛料...しょうが・唐辛子など
- ③香味野菜...シソ・ねぎ・みょうがなど



これから、よろしく!!
新しい事務局担当です。



山口 寛勝

向後 鶴代
担当になって早2ヶ月...。サポーターの皆様にパワーをいただいています。数年前から歩く楽しさにはまり、たまに遠出して心身ともにリフレッシュしています。

新しく介護支援サポーターをお手伝いさせていただくことになりました。サポーターの皆様のように生き生きとしながら、年を重ねたいと思う今日この頃です。



編集後記



今年度は久しぶりに受入施設向けの説明会を予定しています。サポーターさんの活動先をもっともっと確保しなくては...。暑い夏、大好物の焼肉と枝豆と?をエネルギー源にがんばらなくっちゃ!! (T.M)