

梅屋 社協だより

平成30年

12月

第170号

梅屋社会福祉協議会発行

「第一五八回梅屋すこやかサロン開催」

小春日和のおだやかな 十一月十六日(金)開催されました。

先ず、音楽を聞くのに耳の筋トレをしました。それから肩こりの体操をして耳も身体もリフレッシュできたところで、今回は「テラの音」という京都のお寺でコンサートされている方々に演奏して頂きました。



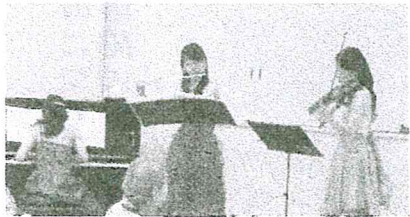
フルートの朱雀さん、ヴァイオリンの牧野さん、ピアノの森山さんの三名による演奏です。クラシックを始めタンゴも素晴らしかったです。川の流

れのようにや日本の四季の曲など、知っている曲は口ずさみました。ピアノとフルートとヴァイオリンの三つの音色が重なりすばらしいハーモニーを奏でて心にしみました。心地よい音色に酔いれるひとときを過ごせました。

最後にくりやさんの「栗のおはぎ」を頂き、秋を感じました。

今回の参加者は、男性六名、女性三五名、スタッフ一五名、町福祉員二名、御池包括一名、合計五九名でした。交対協三名の方にも協力を頂きました。

次回は、十二月二日(金) 尾辻優衣子さんの「二胡の演奏」です。皆さんのご参加をお待ちしています。



「見守り75」

《見守り活動について》
「見守り」は社会福祉協議会の活動の中でも大切な活動のひとつです。

毎月の会議で情報を交換し、中京区社協、御池地域包括支援センターや民生、また、町内福祉員様にも協力を頂き見守りに取組んでいます。

これら皆様の協力も頂きながら、「見守り」は、二つの方法で進めています。一つは、すこやかサロン等の場を活用する方法。もう一つは社協スタッフの訪問です。

十一月の見守りは、御池地域包括支援センターと中京区社協の協力も得て訪問し、予定どおり、見守り活動をする事が出来ました。今回は粗品として、フェイスタオルをお渡ししました。訪問の際、私も見守りをお願いしますと要望される方も居られました。遠慮なく、お声を掛けて頂いて結構です。

これからも、多くの皆様の協力を頂きながら「見守り活動」を進めますので、宜しくお願い申し上げます。



「京(今日)から始めるいきいき筋トレ」

十一月 七日 二六名、 一四日 二六名、

二二日 二二名、 二八日 二二名

木枯らしが吹いてまいりましたが二二日、和室での運動でした。皆さん元気に来ておられます。

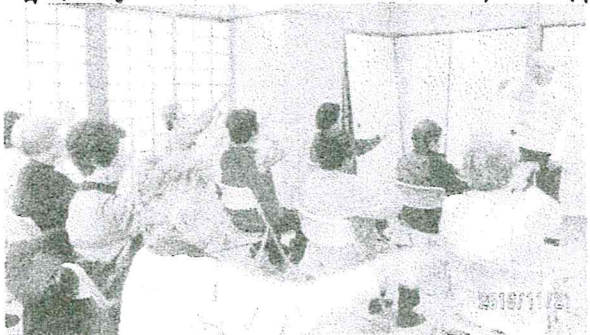
口腔体操から始まり、「うさぎとかめ」の歌詞に合わせて、うさぎとかめの気持ちになり、肩上げ、歩き、足上げ体操をしました。

有酸素運動では「ヤー」と声をだし手拍子、お尻歩き、「エッサ、ホイサ」など声を出しながらチェアエクササイズをしました。

筋トレでは、つま先やかかと上げ、手を右から一・二・三と動かして、脳トレになり喜ばれました。

筋トレに来ている人は、思考や運動がとても柔軟で、すぐに対応されて、回を増す事に、皆さんしっかり脳トレが上達されている様です。

十二月は五日、一二日、一九日、(二六日は休み)



「きつずばあくイン梅屋!」

十一月十七日(土)きつずばあくを開催しました。

今月はベビーマッサージの先生と、歌をうたいながら赤ちゃんトスキンシップを楽しみました。

少し大きなお友達はおボールプールが大好きです。

身長・体重の測定で毎月の成長が楽しみです。

参加は幼児二二名、保護者二名、スタッフ四名、ベビーマッサージの先生一名でした。

次回は、十二月十五日(第三土曜日)です。クリスマス会をします。プレゼントを持ってサンタさんが来てくれますよ。たくさんのお友達来て下さいね。



「絵手紙教室」

十一月(水) 参加者九名

今月は半紙に顔彩と絵の具を使い「秋の雲と秋の花」を描きました。

来月は年賀状作りで干支や縁起物を描きます。

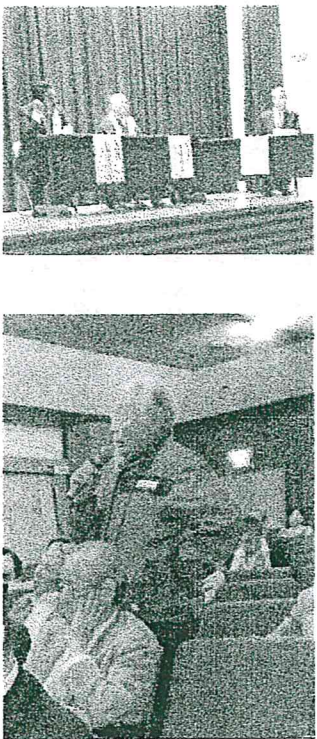


第四回 京都防災セミナー開催

一月一八日に、第四回京都防災セミナーが京都商工会議所で開催されました。

本日のテーマは、「備えあれば憂いなし」ヒゲの隊長で人気のある佐藤参議員が基調講演をされました。イラク先遣隊長としての経験や、福知山駐屯地司令、等を通じて自衛隊として災害の時に如何に備えているかを話されました。例えば「スコップ」です。購入するのは皆さんと同じものです。しかし、日頃の備えとして、自衛隊はスコップ先端を削り泥水を早くすくい腕の疲れが最小になる工夫をしているとの事でした。

最近の災害は、従来の経験値が通用しない厳しいもので、私達も「備えあれば憂いなし」を話し合い実行する必要があると感じました。



司会の指名により、梅屋自主防災部リーダーの関さんから、梅屋学区の取組み事情が説明され、参加者も熱心に耳を傾けておられました。本日のセミナーで、「備えあれば憂いなし」について話し合うことの大切さを痛感しました。

「自主防災会だより」

最近の強い局地的集中豪雨やゲリラ豪雨については、今までの常識とスケールが違い、長期間に広い

範囲の被害が続いています。

気候変動の影響が地域温暖化の進行を早めています。

●温暖化ってどういう事●

地球が布団で包まれる、空気が温かくなる、すると水蒸気が増える、雨の量が増える、二酸化ガスは地球の布団の役割をしています。

将来、御寿司のネタが無くなりそう。サケ、ウニ、アナゴ、ホッキガイ、アワビ、ボタエビ、ホタテガイ、マグロ、海洋酸性化、乱獲も影響しているかも？

★平成三〇年度年末パトロール実施

一二月二五日(火)～二九日(土)まで、自主防災部で行います。

平成三〇年共同募金活動の結果報告

梅屋学区の皆様方から、こころ温まる募金活動にご協力を頂き有難うございます。お陰をもちまして、クオカードの売上を含め六八九、九四五円が集まり、区役所地域力推進室に届けることが出来ました。お礼かたがた、ご報告申し上げます。本当に有難うございました。

「高齢サポート・御池より」

●ヒートショック●

ヒートショックは、暖かい場所から寒い場所へと移動する時、その温度差が体に大きな負担を与えてしまうことをいいます。

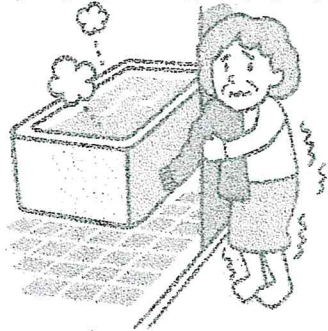
これが起こると、意識がなくなったり、深刻な場合は、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こしたりする懸念があります。

ヒートショックは、特に風呂場で起こりやすく、入浴のために寒い浴室に移動するなどして急激に冷えたところで、さらに熱いシャワーを浴び、心臓などに大きな負担を与える急な温度変化によって体内の血圧が一気に上がり下がりし、心臓だけでなく、血管にも変動をきたします。

心筋梗塞や脳卒中に加え、脳梗塞や不整脈などがお風呂場で起こってしまうこともあるのです。仮に意識を失うだけだったとしても、転倒して頭を打つ危険性があり、浴室は滑りやすいことからそうした事故も起こっているようです。そして、入浴中の死亡事故は九割以上を六五歳以上の高齢者が占めています。

高血圧や糖尿病、動脈硬化に加え、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈などの持病がある人においては特に注意が必要となります。

その他にも脱衣場に簡単な暖房機がない、一番風呂が好き、熱い風呂を好む、そして飲酒した状態で入浴するなどの習慣がある人も要注意です。



そして重要なことに、入浴中に転倒する割合は女性よりも男性に多くなっているのが、それが深刻な状態を招いて死亡してしまうケースは女性の方が多いため、女性は男性に比べて皮下脂肪が多いため、体温調節をうまく行えないということが原因として挙げられます。

また、高齢期になるとヒートショックのリスクは高くなり、体に与える影響がとても大きなものとなります。

では、ヒートショックを防ぐには、どのような対策を取れば良いのでしょうか。冬場における脱衣場の寒さ、そして浴槽の熱さという急激な温度変化がヒートショックを引き起こします。ので簡易的な暖房機を設置し服を脱ぐ前に脱衣所を温めるなどの施策は有効です。

浴室暖房として洗い場を温めるには、シャワーを出して浴室の空気を温めるという方法が有効です。いずれにしても、まずはお風呂場周辺を温め、温度変化を防ぎましょう。

また、食後の血圧が下がっているタイミングでの入浴は避けたいところです。

水を飲んでからお風呂に入ることや湯温を低めに設定する、かかり湯する、半身浴を楽しむなど、試すことのできる方法は沢山あります。

そして高齢者の家族は特に、入浴中の声かけに気を付けたいところです。