

梅屋 社協だより

平成31年
3月
第173号

梅屋社会福祉協議会発行

「第一六一回梅屋すこやかサロン開催」
真冬の寒さに戻った二月一五日(金)サロンが開催されました。

家庭防災の注意や転倒予防、ホウレイ線予防・解消マッサージと幅広いメニューの愉快な筋トレから始まりました。

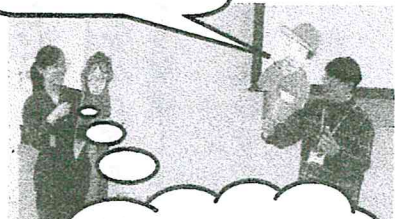
今回は、最近の高齢者を狙った詐欺や消費者トラブルに対し悪質商法から身を守るため出前講座を開講し、「消費生活総合センター」より消費生活専門相談員の大前さんを講師に勉強をすることになりました。

「悪質な訪問販売・架空請求・クーリングオフ等」、事例・解説・対策を寸劇やDVDにより解り易く教えていただきました。

非通知の電話には 出ないで 留守電を！
訪問販売はドアを開けない！
(相談用電話番号 「188」#9110)



なんでも無料回収
しますよ～😊



無料のつもりが...
高額な契約をさせられた!

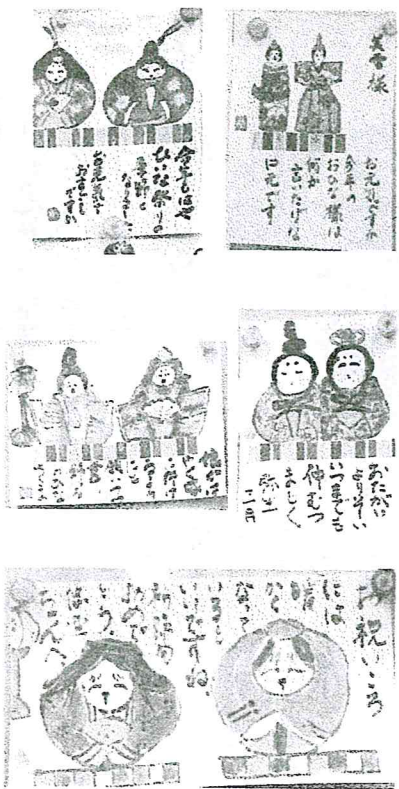
西川きよしさん
家族の事例 DVD

今回の参加者は、一般三九名、スタッフ一七名、町福祉委員一名、御池包括四名(実習生二名含)、合計六一名でした。交対協さま四名の方が交通整理をして下さいました。

来月は三月一五日(金)は、こぐま保育園児の皆さんとふれあい交流です。
多くの方の参加をお待ちしています。

「絵手紙教室」

二月六日(水) 参加者一〇名、今月はおひなさまを描きました。来月はラーマトを使って描きます。



「京(今日)から始めるいきいき筋トレ」

二月 六日 二〇名、 一三日 二〇名
二〇日 二五名、 二七日 二三名

いきいき筋トレでは、口腔体操、ストレッチ、脳トレ、筋トレ、有酸素運動、リラクゼーションまで皆さん集中しておこなっています。

今月は、「さんぽ」の歌を歌いながら、骨粗鬆症防止に効果がある体操をしました。

☆「一一九」番への連絡のしかた。

「一一九に電話をしたら、「救急車が必要」とはつきり伝えて下さい。その次に救急車が来てほしい場所(住所)を伝えて下さい。あとは落ち着いて、救急車が必要な人の症状や、年齢、性別などを伝えて下さい。



又、特に高齢者の転倒転落や冬の入浴時の事故も多発しています。入浴の際は家族がこまめに声を掛け注意しましょう。

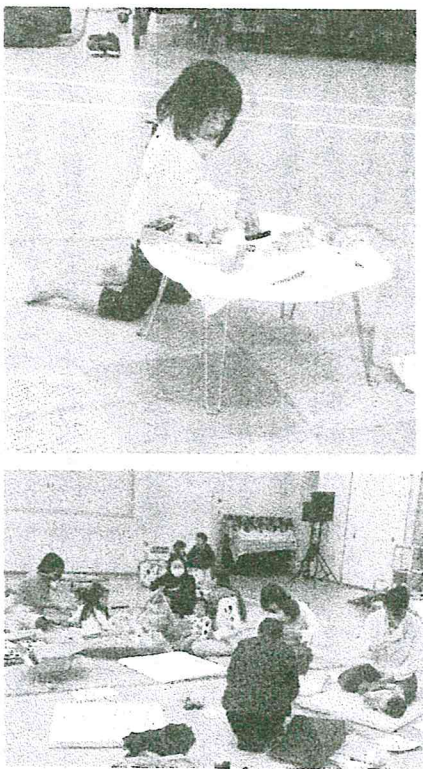
三月は六日、一三日、二〇日、二七日です

「きつずばあくイン梅屋！」

二月一六日(第三土曜日)きつずばあくを開催しました。

今回はベビーマッサージの先生に来て頂き、楽しい歌に合わせて赤ちゃんママのスキンシップをはかりました。

最近保育メンパの活躍が目立ちます。聚楽保育所の先生も来て頂き、お母さんの相談に乗ってもらいました。



参加人数は、幼児一〇名、保護者一〇名、スタッフ四名、お手伝い四名、聚楽保育所の先生一名、ベビーマッサージの先生一名でした。
次回は、三月一六日(第三土曜日)です。

「自主防災会だより」

救急救命講習会

★平成三〇年自主防災会最後の事業

二月三日(日)梅屋自治会館二階和室にて、消

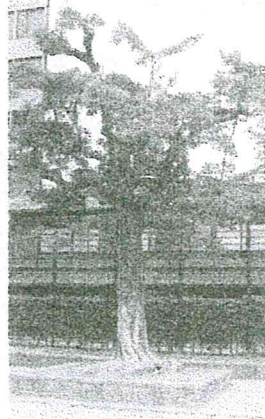


救急救命講習終了証を修得されました。

防署・消防団のサポートを頂き講習用のテキストの説明及び実技に移り、心肺蘇生法とAED(トレーニン

◎梅屋広場受講協力会より

昨年六月に梅屋広場内の「サザンカの生垣」に発生していた「チャドクガ」対策を北部みどり作業所に、お願いしていたところ、北面と西面の植え込み撤去ならびに「おがたま」の木を剪定が完了し広場が明るくスッキリとなりました。



スッキリ奇麗になりました

御所南小二年 おじいちゃん・おばあちゃん

大好き授業

一月二八日(月)午後一時三〇分から京あんしんこども館の研修室で、授業を開催しました。

御所南小二年生三二名(インフルエンザで参加出来なかった児童も数名)が、おじいちゃん・おばあちゃん大好き授業を披露してくれました。



「はじめのことば」に始まり、自己紹介やクイズ、ダンス等八つの項目を見せてくれました。

司会進行は担任の先生が務められましたが、主役は二年の児童でした。

御所南小学校に関するクイズでは、おじいちゃん・おばあちゃんには難題もあり、真剣に相談しながら回答しました。運動会に踊ったダンスの際には全児童が参加し、おばあちゃん達も拍手で応援し盛り上がりました。

児童からのプレゼントには、手紙も添えられ「自分達も勉強に励むから、おじいちゃん・おばあちゃんも元気で長生きして下さい」と読まれると、孫たち世代の成長が頼もしく感じられました。

帰路の際には、ハイタッチをしながら大好き授業を終えることが出来ました。

二年生の皆さん、参加して頂いたおじいちゃん・おばあちゃん、有難うございました。

「高齡サポート・御池だより」

震災の備えについて

二〇一一年三月に東日本大震災が発生して八年になります。地震大国と言われている日本ではいつどこで大きな地震が起こってもおかしくありません。今回は自宅でできる地震対策についてご紹介し

す。地震が起こった時に安全に避難できるように、自宅内を確認してみましょう。家の中での地震対策は、「倒れてくると危ない家具を固定・移動すること」が最も重要です。食器棚、本棚、洋服ダンスなどはL字金具や突っ張り棒、転倒防止マットなどでしっかりと固定しましょう。

無防備状態の就寝中の地震により、家具の下敷きになる被害が多くあります。ベッドなどの近くには大きな家具を置かないようにしましょう。窓ガラスが割れて飛び散らないように、飛散防止シートを貼るのもケガ防止に有効です。

就寝中に地震があった場合に避難しやすいよう、懐中電灯やスリッパなどをベッドのそばに置いておくのも良いでしょう。また、廊下や玄関は避難の際に必ず通る場所です。倒れると避難の妨げになるようなものを置かないようにしましょう。

いざという時に慌ててパニックにならないように、普段から災害時の行動や連絡方法を確認しておきましょう。

災害時の避難場所(地域ごとに指定の避難場所があります)の確認。また、避難場所までの安全な避難経路の確認も必要になります。マンションなどの集合住宅にお住まいの場合は、どの経路を使えば良いか普段から確認しておきましょう。

安否確認の手段として、災害時は電話やメールがつながりにくくなる人が多いです。NITの災害用伝言ダイヤル一七一一や携帯電話各社の災害用伝言板などの使い方を確認しておきましょう。また、震災時の体験談には「SNS(ツイッター、ライン、フェイスブックなど)が、電話やメールよりもつながりやすく役立った」という声も多く挙がっています。

電話やメールの代替手段として、どれか一つでも準備しておく心強いですね。

「生活メモ」

家事に手慣れてくると、はかりを使ってレシピどおりに作ることはなくなりますが、一〇〇gずつどのくらいかわかると何かと便利。ダイコン・三ツの輪切り、キャベツ・三枚、キュウリ・中一本、ジャガイモ・中一個、ニンジン・二/三本、トマト・中一個、インゲン・ひとつかみ、ピーマン・中二個、カボチャ・五cm角、ハム・六く七枚。卵一個が五〇gと覚えておくだけでも便利。刻み野菜は片手一杯の量が一〇〇g



地震対策