

梅屋 社協だより

令和2年

3月

第185号 梅屋社会福祉協議会発行

「京(今日)から始めるいきいき筋トレ」

二月 五日 二七名 一二日 二一名

一九日 二七名 二六日 二六名

||認知症を学びましょう||

「第一七二回梅屋すこやかサロン開催」
梅の薔薇がほころぶ穂やかな二月二一日(金)受付で、皆さんに手のアルコール消毒をしていただき、開催しました。

初めてに御池包括センターよりコロナウイルス感染拡大を受け「手洗」「マスク着用」の感染対策を教えて頂きました。

次に「サロン体操」で手足をほぐしリフレッシュしました。野田さんはピアノの弾き語りをするシンガーソングライターで言葉を大切にした歌を中心めて歌つて頂き美しい音楽の音色に酔いしれたり心に響く一時間でした。



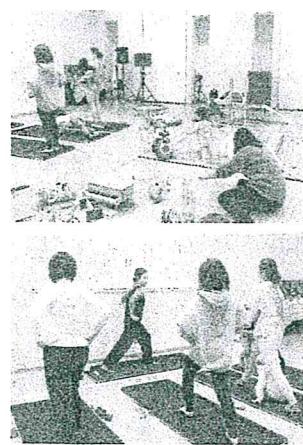
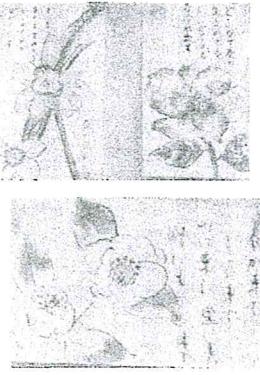
今回の参加者は、一般三九名、スタッフ一六名、町福祉委員三名、御池包括一名 合計五九名でした。

交対協さま二名の方が交通整理をして下さいました。
来月は、お休みさせて頂きます。

「絵手紙教室」

二月五日(水) 参加者一三名

今月は早春の花(水仙、椿、チューリップなど)を大きめの葉書に描き、春の童謡を書き入れました。
来月は掛け軸を作ります。



参加人数は、幼児七名、保護者五名、スタッフ四名、ボランティア一名、ヨガの先生一名でした。次回は、三月二一日(第三土曜日)です。ヨガの先生に来ていただいてママとベビーのリフレッシュが出来たらいいなあと思います。遊びに来て下さい。

「きつづばあくイン梅屋!」
二月一五日 きつづばあくを開催しました。
高齢者の機能向上につながる いきいき筋トレに励みましょう。

ママの為のリフレッシュヨガをしました、ストレッチをかねて、日頃のママの疲れが癒されました。
今日は中京社会福祉協議会からも見学に見えました。

三月は 四日、一一日(YMCAからの講師による)、一八日、二五日です	四日、一一日(YMCAからの講師による)、一八日、二五日です
高齢者の機能向上につながる いきいき筋トレに励みましょう。	高齢者の機能向上につながる いきいき筋トレに励みましょう。
ママの為のリフレッシュヨガをしました、ストレッチをかねて、日頃のママの疲れが癒されました。 今日は中京社会福祉協議会からも見学に見えました。	ママの為のリフレッシュヨガをしました、ストレッチをかねて、日頃のママの疲れが癒されました。 今日は中京社会福祉協議会からも見学に見えました。
◎加齢による物忘れ	◎認知症の記憶障害
一、経験したこと 部分的に思い出せない	一、経験したこと 全体に忘れる
二、目の前の人 名前が思い出せない	二、目の前の人 誰だかわからない
三、物の置き場所を 思い出せない	三、物の置き場所忘れ 紛失が頻繁になる
四、何を食べたか 思い出せない	四、食べたことじたい 忘れている
五、約束をうつかり 忘れてしまった	五、約束したことじたい 忘れている
六、物覚えが悪くなつた ようになると感じ る	六、数分前の記憶が 残らない
七、曜日や日付を 間違えることがある	七、月や季節を間違え ることがある

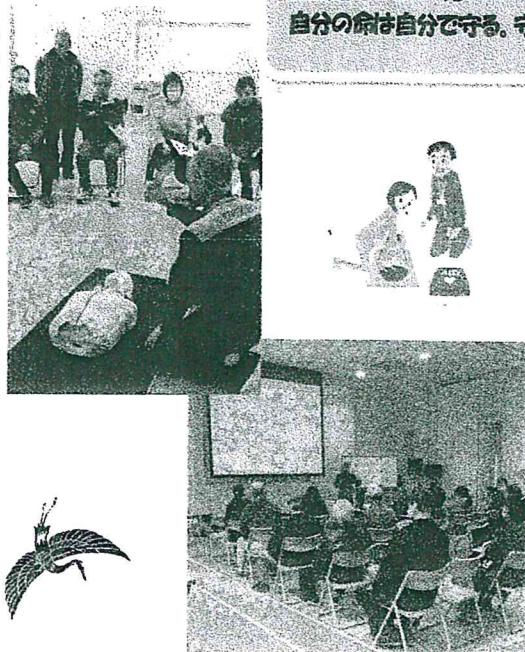
「自主防災会だより」

|| 知つて得する救急救命講習会実施 ||

二月二日（日）午前九時より「京あんしんこども館」にて、プロジェクトを使つての心臓の仕組みについて講義を受け、実技では消防署、消防団の指導アドバイスで「心肺蘇生法」、AEDの使用法の講習を受けました。参加した防災部二名が救急救命修了書を取得しました。

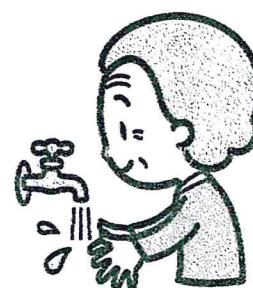
自主防災のスローガン

自分の命は自分で守る。守った命で他人を守る



「福寿クラブだより」
二月一日（火・祝）「くに荘」に於いて三〇名の参加で親睦会を開催しました。
今年度の活動指針「元気・おしゃべり・ふれあいづくり・若返り」に沿って元気に会話が弾み、又カラオケも楽しみ終始笑顔で終えることが出来ました。

（＊日常生活で気を付けること）
まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などに、こまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行つてください。持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。



・発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。
（＊こんな方はご注意ください）
次の症状がある方は、「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。
・風邪の症状や三七、五度以上の発熱が四日以上続いている。（解熱剤を飲み続けなければならぬときを含みます）
・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。
※ 高齢者や基礎疾患等がある方は、上の状態が二日程度続く場合

【帰国者・接触者相談センター 土・日・祝日を含む 二四時間対応】 〒075-2221-3421
大阪府堺市では、ダブルケア相談窓口が区役所に設置されたこと（二〇一六年一〇月）
＊京都府では、ダブルケア支援人材育成・市町村のダブルケア対応能力向上の研修、ダブルケアサポートー養成講座の開催などです（二〇一八年一二月）

高齢化と少子化が同時に進む社会において、難しい問題だと感じました。

「高齢サポート・御池だより」

|| 新型コロナウイルスを防ぐには ||

新型コロナウイルス感染症とはウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（一週間前後）が多く、強いたるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。感染から発症までの潜伏期間は一日から一二・五日（多くは五日から六日）といわれています。
新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染によりうつるといわれています。
・飛沫感染とは、感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染することです。
・接触感染とは、感染者がくしゃみや咳を手で抑えた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や目鼻を触ると粘膜から感染することです。
重症化すると肺炎となり、死亡例もあるので注意しましょう。特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

厚生労働省 新型コロナ感染症について 令和二年二月一七日改訂版より