



第 28 回 通常総会

5 月 16 日 (土) 14:00 から長寿社会を考える会の事務室において、総会が行われました。委任状を含めた出席者数が、過半数以上に達したため、総会が成立することを、司会者小野氏が報告。議長に上田氏が選出され、議事が進行しました。

高橋理事長以下、各部担当者から平成 26 年度の活動報告、会計収支報告、監事小澤氏から監査報告がなされ質疑応答がありました。次に審議事項に入り、1号議案 27 年度活動方針、2号議案活動計画、3号議案予算案が発表・審議され、質疑応答の後、承認されました。会員の方から会の活動を活発にするには会の知名度を上げていくことが必要との声が上がリ、様々な意見がだされました。皆さんの声を大切にしながら、今年度も、まごころケア、食事サービスを主として、地域に根付いた活動をしていきます。



★ 活 動 報 告 ★

【まごころケア八王子地域支援講座】

* 第 35 回 【体力維持体操と認知症予防レクリエーション】

日時・会場：平成 27 年 4 月 8 (水) センティ富士森 多目的ホール 14:00~15:30

4 月ながら雪が降る寒い日となり、いつもより少ない人数の参加でしたが、「生活のメリハリになっている時間なので、楽しみに来ている」との温かい声が聞かれました。

転倒予防体操では、手足の柔らかさがけがを未然に防ぐとの話で、皆さん真剣に挑戦されていました。

牧野氏の 90 歳の心得を聞きながら、頭と体をフル回転させて、リズムに乗ってダンス。「ワシントン広場の夜は更けて」「北国の春」などの和洋の音楽に、寒さを忘れぼかぼかになった講座でした。

* 第 36 回 【終のすみかとは】高齢者向き住宅を探そう

日時：平成 27 年 4 月 23 日 (木)

1 月に開催された支援講座「終のすみかとは」参加希望者より「高齢者向き住宅を探そう」の施設見学を実施しました。今回はタイプの異なる施設を 3 か所見学しました。

- ① 介護付き老人施設…ジョイステージ八王子
- ② サービス付き老人施設…ガーデンテラス富士森公園
- ③ 自立型高齢者住宅…センティ富士森

各施設の居室・設備・ケア内容を担当者の説明と共に参加者ご自身で確認していただき、質問等も活発にあり、4 時間近くの見学を終了しました。

★ 活動報告 ★

*第38回【終のすみかとは】高齢者住宅を探そう

日時：5月23日（土）10：00～11：30 会場：台町市民センター 講師：有料老人ホームゼネラルマネージャー

今年1月に好評だったことから再度開催しました。有料老人ホーム、公的施設、健康型住宅についての説明の後、さらに詳しく介護付き・サービス付き住宅の話がありました。選ぶときの注意点として、前払い方式と月払い方式の違い、サービス料金の有・無、クーリングオフの有無等、入所後のトラブルの素となるので不明な点は確かめる。また、見学と体験入所は必須だそうです。活発な質問があり、時間延長をして説明を聞きました。

【第24回簡単ヘルシー 季節の料理教室】

日時：6月3日（水）10:30～14:00 会場：東浅川保健福祉センター 講師：中野 勝子氏

メニュー：①かつおのピリ辛ソース ②トマトと卵の炒め物 ③かぼちゃの冷やし鉢 ④抹茶だんご

初夏の代表的食材を使いそれに合わせた副食を考える、毎回季節感のあるメニューに興味をわきます。季節外れの猛暑と小笠原地震の影響で食材、特にかつお、野菜の値段が高騰しているため参加費を上げたかどうかの声が上がり、今回に限り参加費を100円上げました。また参加者からお米の寄贈もありました。

レシピ：抹茶だんご 材料（2人分）：白玉粉 60g 絹豆腐 40g 抹茶 2g 砂糖 10g 水 20～30ml ゆであずき 適量

- ① ボウルに材料を全部いれ、水を加えて手でこねる（抹茶はあらかじめふるっておく）
- ② 生地がまとまったら、直径2cmの大きさに丸め、沸騰した湯に少しずつ入れてゆでる。
- ③ 浮き上がってきたら冷水にとり冷し、水気をきって、皿に盛り、ゆであずきを適量添える。

★ 活動予定 ★

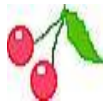
【まごころケア八王子地域支援講座】

*第40回 施設見学…終のすみかとは

日時：6月25日（木）13：00～ 参加費無料

見学場所：センチ富士森、ヒューマンライフケア【八王子の宿】、周和苑 問い合わせ 665-2334 上田まで

【さくらんぼ食事サービス】



TEL 042-661-3861

平成6年から手作り弁当の配食をおこない「おいしい」「便利」「安心」と好評をいただいています。

- ・季節の食材を使った家庭料理
- ・栄養バランスを考えた日替わり弁当
- ・カロリー、塩分を表示
- ・手渡しなので安否確認ができます
- ・1食無料でご試食できます
- ・月に数回のご利用でも結構です

月曜～土曜日…昼食・夕食 祝日…昼食のみ 1食 650円 登録料 1,000円

★スタッフ募集★

私達と一緒に働いてみませんか？（調理・配膳・配達）

下記連絡先まで お気軽にご連絡ください。

TEL 042-661-3861 月～土 8：30～16：00

特定非営利活動法人

長寿社会を考える会

〒193-0933 八王子市山田町 1606-12 センティブ

Tel(042)665-2334 Fax(042)665-2345

ホームページ <http://npo-chouju.sakura.ne.jp/>

