



第6号

平成21年10月
特定非営利活動法人
長寿社会を考える会



今思うこと

大貫 春美

第45回衆議院総選挙は、自民党の大幅な議席と政権を失う結果となりました。

長期に亘って与党として、各派閥をまとめ自民党という組織を長年維持してきた政党のもつおごりの結果なのでしょうか。組織をつくりあげる力より、維持継続することの難しさをつくづく思い知らされます。組織の規模の大きさなど、比べるのは失礼とは思いますが、私たちの「長寿社会を考える会」のことを考えてしまいます。

当会は今年で22年目になり、組織を維持継続していますが、世代交代が順調に実行できたとは思いません。この数年の活動方針は人材育成と、助け合い事業や介護保険事業の運営の維持をあげてきました。内向きな活動になり、会員数も年々減少しています。

社会の閉塞感はそのまま、私たちのNPO活動にも影響を落としています。

でも、立ち戻るのは、原点である「長寿社会を考える会」の理念であることを確認しました。

皆様にお届けする「お便り6号」に、学習しながら実践していることやこれからの予定を掲載しました。組織の存続も重要ですが、私たちひとりひとりが生きがいをもち、長寿を楽しめるものに出来るような活動をとっています。

これからの計画に是非参加していただければ幸いです。

そして、ご感想やご意見も頂ければと、お待ちしております。



☆まごころケアからのお願い

近日、「まごころケア」が介護保険の補助という形で使われるため、利用者様の数がかなり減ってしまいました。

そこで、介護保険外で何か出来ることを検討していきたいと思えます。皆様のご意見、ご希望などをお聞かせ頂けるとありがたいです。よろしくお願いいたします。

ご参考までに、今までに頂いたご意見を紹介します。

- ・ 家事代行(掃除、洗濯などの大物等、庭の手入れ等、ゴミ出し、ペットの散歩や世話)
- ・ 子育て支援(一時預かり)
- ・ 心身障害者(児)の生活支援

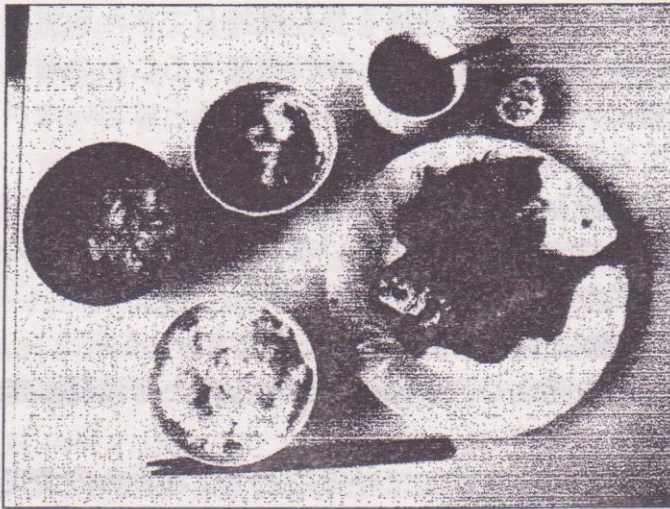
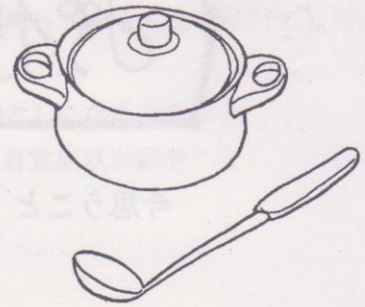


事務局からのお知らせ
〈新しいスタッフの紹介〉
自己紹介

「第1回 簡単でヘルシーな男の料理教室」の報告

日時 6月10日(水) 午前10時～午後3時
場所 台町市民センター料理室

メニュー アジの梅干煮・雷汁・ご飯
オクラとコーンのおろしあえ
コーヒーゼリー



料理教室当日は9時半に受付を開始し、10時より講師の先生から説明の後、グループごとに協力して調理を始めました。野菜を切る、茹でる、大根おろしを作る等は分担して行い、アジは一人一匹ずつ、さばきました。皆さん、とても手際よくお上手でした。

12時頃には、全品完成し、いっしょに楽しく頂きました。食事後、グループごとに感想などお聞きして会談し、ご意見等もたくさん頂くことができました。また、アンケートも快く書いて頂き、無事終了致しました。

〈以下、アンケートより抜粋〉

- ・手軽にできる安くておいしい料理を希望します。
- ・大変よかった。今後も和・洋・中をお願いします。
- ・今まで料理をしたことがなかった。回数を重ねて女房に食べさせてやりたい。
- ・初めてで、わからないことばかり。ためになった。
- ・このような会費の安い講習会は気軽に参加できる。
- ・とてもよかったので、次の企画をお願いします。
- ・雰囲気もよく同世代の方々と楽しく料理を学べた。
- ・今後もこのような企画を積極的に作ってほしい。
- ・思っていた以上によくでき、楽しく料理ができた。

男の料理教室 次回予告

日時：10月7日(水)
午前10時～午後3時
(受付開始9時30分～)
場所：台町市民センター 調理室
メニュー：和風ハンバーグ
たたき長芋
丸ごと秋ナス味噌スープ

新型インフルエンザに気をつけましょう！

新型インフルエンザが猛威を振るっています。長寿社会を考える会では、地域包括支援センター片倉の協力を得て、9月3日にセンチ富士森の多目的ホールにて新型インフルエンザ対策講習会を開催しました。講習会にはセンチ富士森の入居者25名、地域の方6名が出席されました。講師は、同センターの大井所長と飯沼看護師でした。ここではこの講習会の要約を掲載します。新型インフルエンザに感染しないための注意事項と、もし感染した場合に他人に感染させないための注意事項を、ぜひお守りください。

新型インフルエンザとは

豚のインフルエンザが変化して人にも感染するようになったもので、ほとんどの人が抗体を持っていないため、今後流行が急激に拡大する恐れがあります。9月3日現在、八王子では1医療機関当たりの平均患者数が2.6となっています。この値は、いつ、どこで感染しても不思議ではない危険な状況です（9月16日現在、5.9に増加）。

かからないためには

- (1) 日頃から栄養のある食事と十分な休養を心がけ、体力をつけておく。
- (2) 人ごみを避ける。

(3) ウィルスは低温度、低湿度を好みます。これから寒くなるので、部屋を暖かくして、加湿器などで湿度を高め、室内を清潔にしておく。

(4) 外出から帰ったら、石鹸をつけて30秒以上かけて丁寧に手を洗い、うがいをする。

かかったら

症状は、急な発熱、関節痛、倦怠感、下痢など。「かかったかな？」と思ったときは、いきなり病院へ行かずに、必ず病院に電話で症状を伝え、病院の指示に従ってください。そして、脱水症状にならないよう、水分を十分に補給してください。

マスクについて

外出の際にマスクを着用すると、それなりに予防効果がありますが、それよりもむしろ、かかった人が他人に移さないために使う方が重要です。インフルエンザの症状が出て病院へ行く際は、必ずマスクをしてください。ガーゼのマスクは目が粗いため、あまり効果がありません。目が細かく、上に金具のついたマスクを使ってください。金具を鼻の形に合わせて密着させます。マスクを購入したら、インフルエンザに感染して病院へ行く場合に備えて、使い切らずに、少し残っている状態で買い足してください。



認知症サポーター養成講座を受講して

「認知症」という言葉をよく聴くようになりましたが「認知症」についての正しい知識を持っている人は未だ多くはないのではないのでしょうか

私自身、高齢化社会を迎えた日本では認知症（2004年11月まで従来痴呆症と呼ばれていた）になる人も年々増加してきたという記事を新聞などで見るにつけ、最近特に記憶力などが落ちてきている自覚症状が顕著になってきていることもあり決して他人事ではないという危機感を持っていました

先般表記講座の案内を広報で見たので早速受講しました

その結果次のようなことがわかりました

- ① 誰でもなる可能性のある脳の「病気」であること
- ② 加齢とともに罹患率も高くなること
- ③ 高齢化の進んだ日本のような社会（他の先進国と同様）ではすべての人がこの病気についての正しい知識を持ち、既になった人に接することが認知症の人のためのみならず、その家族および社会全体にとって非常に大切であること
- ④ 他の成人病と同様に早期診断、早期治療が何より必要であること
- ⑤ 生活習慣を見直すことにより発症を予防乃至は遅らせることが可能であること

いずれにしても、われわれ一人一人がこの「国民病」とも呼べる病気に対して正しい知識を持ち、認知症の人およびその家族にとって住みやすい環境を創るための努力をすることが必要です このような社会が文字どおり誰にとっても住み良い「豊かな社会」なのだと思います

今般、当会では認知症についてのセミナーを下記のとうり開催する予定です このセミナーを通じて一人でも多くの方が正しい知識を持たれることを切望するしだいです

記

『認知症サポーター養成講座』の開催

日時：11月25日（水）

場所：センティ富士森内多目的ホール

受講希望者：受講を希望される方は当日直接会場においでください 費用は無料です

なお本講座についてのお問い合わせは長寿社会を考える会へ（電話）042-665-2334

「バザー実行委員会」からのお知らせ

今年も、いちよう祭りの2日目にバザーをおこないます

日時：11月22日（日）

場所：戸田歯科医院 駐車場（市 横山事務所西側）

丹沢様のご好意により会場の場所をお借りすることができました

大変ありがとうございました

（編集後記）

秋風が、心地よい季節となりました
インフルエンザ対策に注意して、
行楽の秋、食欲の秋を満喫しましょう

