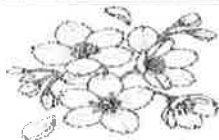


虹にむかって

第148号

2021年4月4日
発行責任者：藤原真理子
編集：調査広報部会
TEL 63-2822育てよう
福祉のこころ
築こう
福祉のまち

介護福祉について考える

「ケアニン〜こころに咲く花」オンライン上映会

ケアニンとは介護、看護、医療、リハビリなど、人の「ケア」に愛情、情熱をもって関わる全ての人のこと。

2017年に公開された映画「ケアニン〜あなたでよかった」に続き「ケアニン〜こころに咲く花」が製作されました。

大型特別養護老人ホームを舞台に、認知症の老婦人とその夫の50年間にわたる深い愛情の中で、本当の介護の在り方に苦悩する介護福祉士。

東山台地区社協、東山台ボランティアセンターでは、3月11日から1週間、介護福祉の在り方に向き合ったこの作品の「オンライン上映会」を行いました。

オンラインという初めての試みの中、36名の方から申し込みがあり、案内の方法に不備はないか、申込みされた皆さんに問題なく視聴していただけるか、ボランティアコーディネーター一同が手探りで進めたオンライン上映会でしたが無事終了でき、ほっとしています。

認知症は、健康寿命が長くなった今、とても身近になっています。介護福祉士の青年の成長を通じて、認知症の方との付き合い方、人と人、人と地域とのつながりの尊さを感じることができ、コロナ禍の中で安心して視聴していただきました。参加した方からは、暖かい感想が届きました。

- ・愛情の尊さを心に刻み、温かい気持ちになった。
- ・笑顔が大切と思った
- ・認知症について理解を深めることができた
- ・介護現場の様子や特養のことなど、介護について知ることができた
- ・仕事や介護で映画館に出かけることができないのでオンラインで良かった
- ・自分の好きな時間に、複数回観ることもできた
- ・また実施してほしい

フレイルを防ごう！

健やかな人生に必要な栄養の知識

3月25日(木)「おせつ会」では、訪問栄養ステーション「えん」の管理栄養士、高橋瑞保氏を講師に招き、高齢者福祉部会の10名を含む36名が参加して、コロナフレイルを防ぐことを学ぶ研修会を、コロナ感染防止対策に留意して実施しました。

「フレイル」とは、2014年に老年医学会が健康な状態と要介護状態の中間的な段階として提唱したもので「高齢期に生理的予備能が低下することで、ストレスに対する脆弱性が亢進し、生活

機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態」と定義されました。

フレイルの要因には、加齢に伴う身体的な機能低下ばかりでなく、認知機能障害やうつなどの精神・心理的要因、独居や経済的困窮などの社会的困窮などの社会的要因が含まれます。

コロナ感染防止のため引きこもりになりがちですが、下票を参考に生活習慣や栄養摂取を振り返り、フレイル防止に役立てましょう。

食べて動いて「貯筋」しよう

最低限基礎代謝量は食べましょう。

歩いて外出する人は

体重×35kcal/日

今より10分多く身体を動かすだけで健康寿命をのばせます。

タンパク合成促進作用と筋タンパク崩壊抑制効果があるロイシンをとろう
ロイシンが多い食品(含有量mg/1回目安)

高野豆腐720/16g 納豆520/40g

鶏むね肉1280/80g 牛乳640/200g

マグロ赤身1600/80g アジ1350/90g

簡易フレイル・インデックスチェック票

1〜2点「プレフレイル」、3点以上「フレイル」

	1点	0点
①6か月間で2〜3kgの体重減少がありましたか？	はい	いいえ
②以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい	いいえ
③ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	いいえ	はい
④5分前のことが思い出せますか？	いいえ	はい
⑤(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

「おせつ会」は毎月第4木曜日10時〜12時ナシオンホールで開催しています。ナシオンホールまで歩いて来て、おしゃべりを楽しむ、このこともフレイル予防になります。

申込み不要ですので、お気軽にお越しください。



第147回理事会報告

3月7日

〔活動実績報告〕

地区社協事業

たけのこくらぶ 1/6 参加者6名 3/3
 「おせっ会」 1/28 参加者21名 2/25 参加者30名
 福祉協力員のつどい 3/2 9名
 エコバッグ配布数報告
 令和2年度3募金実績額表
 安心キットについて 16組の申込み

高齢者福祉部会

部会 2/9 参加者 なごみスタッフ9名

障害者福祉部会

児童福祉部会

1月お休み 2/11 中止

調査広報部会

「虹にむかって」発行なし

ボランティアセンター運営部会

コーディネーター連絡会 1/8 3名 2/5 4名

「ケアニン～ここに咲く花～」オンライン上映会

委員会等

みやっこ会議(西宮市地域自立支援協議会)

ほくぶ連絡会事務局会 12/23

1/14 1/28リモートにて

ほくぶ連絡会定例会 2/10 リモートにて

〔会計報告〕

収 入

福祉事業収益金(KIRAKIRAマルシェ) 41,900円
 在宅ねたきり高齢者等
 介護者ふれあい事業(西宮市より) 99,000円
 助成金(西宮市より)
 生活支援ポ-ト活動推進事業等 69,285円
 内海記念財団より 100,000円

支 出

ボランティアコーディネーター配置費 19,000円
 交流活動費
 エコバッグ・KIRAKIRA・おせっ会等 419,752円
 研修活動費 6,000円
 コロナ対策関連
 サ-ポ-ル・アクリルパ-ティション・抗菌マット等 120,000円

〔協議事項〕

第24回定例総会 5月30日(日)までの日程について

次回第148回理事会 5月9日(日)13:30~

第24回東山台地区社協定例総会

日時：5月30日(日) 10:00~12:00

場所：ナシオンホール

4月・5月の予定

4月

6日：令和3年度第1回推進委員会(ホ)

7日：たけのこくらぶ(フ)

20日：第2回推進委員会(ホ)

22日：『おせっ会』(ホ)10:00~ (ホ)：ナシオンホール

(フ)：安心プラザ

5月

9日：第148回理事会(ホ)13:30~

13日：てくてくクマさん(ホ)

18日：第3回推進委員会(ホ)

27日：『おせっ会』(ホ)10:00~

30日：第24回定例総会(ホ)10:00~



ご協力をお願いします

個人賛助会費は、東山台の地域福祉活動を支える重要な財源です。豊かな福祉のまちづくりに、皆様のご協力をよろしくお願い致します。

東山台地区 個人賛助会費 申込書

2021年 月 日

住 所		
氏 名 フリガナ	電 話 番 号	
個人賛助会費 一口 1,000円	□	円

*お近くの東山台地区役員・理事またはボランティアセンター(金曜 9:00~13:00)にお申込み下さい。