

高槻けやきの郷 地域だより

2017年

第15回

日 3月20日（月・祝）13時～16時
場 高槻クロスパル（JR高槻駅南、市民交流センター）
 7階 第6会議室
 ※参加費500円、事前申し込み必要（裏面）

- 【1部：勉強会：（13時～）】
 「老人ホーム紹介業者を上手に活用する」
 講師 石津和幸氏（株式会社 笑美面）
- 【2部：専門職を交えた情報交流・相談会（14時～）】
 グループに分かれ、他の家族や専門職と情報交換し
 一緒に考えましょう。

＜医師・介護職による個別相談＞
 ※事前予約が必要です（定員8名）。

＜情報交流・相談会における担当者 予定＞

担当医師	大西雅彦医師（おおいしクリニック）
	柳川敏夫医師（新阿武山病院もの忘れ外来）
	杉野正一医師（藍野病院院長）
	富永正夫医師（富永クリニック）
担当介護職	村上宏三（認知症介護指導者 みどりヶ丘老健）
	引野好裕（認知症介護指導者 高槻けやきの郷）
	福井梨恵（認知症介護指導者 和朗園）
	辻田裕之（認知症地域支援推進員 高槻北地域包括）
	椿 和美（認知症地域支援推進員 五領・上牧地域包括）

※当日はミニデイサービスがあります。
 参加中、ご本人を見守ります（事前予約制）。

認知症の人と介護で困っている人
 医療・介護専門家と家族が相談に応じます。

認知症の人と家族のための 情報交流会と相談会



3月20日(月)高槻クロスパルで行なわれた「第15回認知症の人と家族のための情報交流会と相談会」に行ってきました。認知症の人と介護で困っている人に対して、医療・介護の専門家と同じ立場の家族が相談に応じる会です。

第一部は「老人ホーム紹介業者を上手に活用する」でした。株式会社 笑美面(えみめん)の石津さんが老人ホーム紹介業者をうまく活用する方法や、自分で老人ホームを選ぶときのポイントなどをわかりやすく話してくださっています。空いている老人ホームがない、予算内で入居できる老人ホームがない、見学する時間がない、見学に行く交通手段がない、などの困りごとに上手く対応されているようでした。

第二部は介護者の情報交流・相談会でした。少人数のグループに分かれて現在の悩みごとや感じている気持ちをお互いに話し、同じような立場の介護家族や、専門職と情報交換したり答えを一緒に考えたりしました。完全な答えを導き出すのは難しいかもしれませんが、相談会が終わるころには「そういうふうにと考えるとラクになるのね」「気持ちを吐き出せてよかった」「介護が辛いと思う原因がわかった」等おっしゃっていただいています。

当施設もこの相談交流会に参加しています。認知症介護で悩まれている方はぜひ一度ご相談ください。家族会へのご紹介をさせていただきます。

ご存じですか？けやきカフェ



高槻けやきの郷には「けやきカフェ」という喫茶があるのをご存じですか？

ご入居されている方や面会に来られた方だけでなく、地域にお住まいの方や散歩途中の方にもご利用いただいています。

コーヒーやジュースなどを100円で提供させていただいています。

なんとこのけやきカフェ、ボランティアの皆さんが切り盛りしてくださっています！

和やかな雰囲気のカフェでゆっくり過ごすもよし、ボランティアの皆さんと楽しい話に興じるもよしどなたでもご利用いただけますので、どうぞお気軽にお立ち寄りくださいね

けやきカフェ

営業日時：毎週月～金曜日 13：30～15：30

お盆・年末年始は休み。その他、天候状況などによりお休みをいただくことがあります



4月・5月のお知らせ

★「認知症の人と家族を支える会」交流会 毎月第4木曜 13：30～15：30

4月27日、5月25日 けやきの郷1階会議室にて。

参加希望の方は、代表竹中さん 080-6220-3984 まで。飛び入り参加可

★障がい者支援施設花の会さんによるパン・スイーツ販売

毎週金曜 11：30～12：30 けやき1階

★けやきカフェ 毎週月～土曜(日・祝休み)

13：30～15：30 けやき1階 ドリンク・お菓子程度あります。

散歩の途中にぜひお立ち寄りください。 ドリンク100円～

★絵手紙(毎月第1水曜) 14時～15時

4月5日、5月3日 けやき1階にて。

★認知症講座・認知症予防体操・認知症サポーター養成講座

自治会・団体向けに行なっています。ご希望の方は、担当あしだまで

★竹の内介護そうだんの家

けやきの郷は遠いという方へ！竹の内地区に相談所を設けています。

料金：無料。お気軽にお越しください。住所：竹の内町 21-3

毎月第1・3月曜日 午前10時～12時

↑曜日と時間に変更になりました！！お気をつけください！



曜日と時間が変更 になりました！

竹の内介護そうだん

介護に悩んでおられますか？

具体的な相談はないけど、将来になんとなく不安を感じているという方でも大歓迎！

「介護保険を受けたいけどどこに相談すればいいかわからない」

「デイサービスってどんなところ？」

「高齢者の施設ってたくさんあるみたいだけどちがってあるのかな？」

「介護の家族同士が交流できる場所ってあるのかな？」

「日ごろの介護の悩みを聞いてほしい」など。

どうぞお気軽におたずねください。けやきのケアマネがお待ちしております。

日時：毎月第1・3月曜日 午前10時～12時 相談無料

場所：竹の内町 21-3



【介護のワンポイントアドバイス】

【いくつになっても貯筋をしよう】

私は仕事柄、こんな話をよく耳にします。「僕は昔、野球で内野の選手をやっていた甲子園に出場したこともあるから、送球もうまいし走るのも早い。だから体には自信があるよ。今の若いものには負けへん。骨も強いし力も強いよ。」と……。果たしてそうでしょうか？

答えは「ノー」です。「昔取った杵柄」のような送球や走るための技術は年をとっても体が覚えているため衰えにくいですが、体の骨や筋肉は、年齢を重ねるとともに徐々に衰えていきます。骨の強さは二十代半ばまでに出来上がり、その後徐々に弱くなり、また筋肉も同様に年齢に関係なく、使わなければ衰えていきます。人間の体や機能は、使わなければ衰えていく一方なのです。しかし若い時からの継続した備えがあれば、転倒や関節の老化による痛みを防いでくれます。少しでも長く元気に過ごすために、生活の間を見つけて貯筋をしましょう。

【ワンポイントアドバイス】

脚の貯筋の方法

- ① 仰向けに寝て片方の膝を軽く立てて反対側の足を伸ばし、伸ばした足の膝が曲がらないように、足首を直角に曲げる。
 - ② 伸ばした足が反対側の立てた膝の高さまであげて10秒間止めた後、ゆっくりとおろす。
 - ③ この運動を1回から10回の範囲で、ご自身にあった回数を毎日繰り返します。
- ※もし膝の痛みが強くなったり、息や胸が苦しくなったりするようであればすぐに中止してください。また物足らない方は回数を徐々に増やしてください。くれぐれも無理のない範囲で少しずつ貯筋をしていきましょう。

高槻けやきの郷

機能訓練指導員

濱本 直良

健康・元気情報

現在、日本人の約25%が花粉症だといわれています。花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。

花粉症の対策

- ① 気象情報などで花粉飛散量をチェック
- ② 外出時はめがねやマスクで完全防備
- ③ 帰宅時は玄関で花粉を払い落とす。手洗いうがい。
- ④ 家は窓を閉め掃除機をこまめに
- ⑤ 布団は外に干さない。どうしても干したいときは午前中
- ⑥ 枕元の花粉を湿らせたタオル等でふき取る

対策をして快適にシーズンを乗り切りましょう。



味噌カツ

トンカツや串カツに赤味噌を使った特製味噌ダレをかけた「名古屋めし」の一つ。ある時、屋台で出していた「味噌」のツユに、串カツをつけて食べたことが発祥といわれています。

蔵ウエルフェアサービス

愛知県

愛知県は伊勢湾の東岸にある県で、北西部には濃尾平野が広がり、南部には知多・渥美（あつみ）兩半島が三河湾をいだきます。名古屋を中心に自動車製造、機械、電機、鉄鋼などの工業が発達。日本一の製造品出荷額をほこります。

愛知県 味噌カツ

ふるさと料理

ご意見・ご要望をお聞かせください。

地域だよりに関する事、介護に関する事、当施設に対する事のお問い合わせ

高槻けやきの郷

寿みのりの郷

住所：高槻市番田1丁目60番1号

住所：高槻市寿町3丁目3番12号

電話：072-662-5888

電話：072-690-2525

FAX：072-662-5887

FAX：072-690-2626

『高槻けやきの郷ホームページ』も随時更新しております。ご覧ください。

高槻けやきの郷

を

検索