

# 高槻けやきの郷 地域だより

## 元気祭りが開催されました！



10月22日(土)、第3回高槻けやきの郷「元気祭り」が開催されました。様々な健康に関する講座と展示をいろいろな方のご協力により行うことができました。当日は108名もの方々にご来場いただき、大変盛況なお祭りとなりました。ご来場くださった皆様、ありがとうございました。

アンケートにもご協力いただきましたが屋台・講座・展示ともに満足していただけたという内容です。職員一同、ますます地域の皆さまに満足していただけるよう、来年に向けて取り組んでいきたいと思っております。まだ来られたことがないという方は、ぜひ次回いらしてください。健康に関する情報をたくさんご用意してお待ちしております。



講座中…皆さん熱心です



展示会場は熱気がすごい！



大好評の屋台



防災食の実演





【竹の内小学校認知症キッズサポーター養成講座・高齢者体験学習】

11月10日・11日、認知症地域支援推進員さんのご協力のもと、竹の内小学校4年生128名に対して認知症キッズサポーター養成講座と高齢者体験学習をおこなってきました。劇のおばあちゃんとたっくんのやりとりを見て、子どもならではの素朴な疑問や優しい感想がとびかかっていましたよ。オレンジリングも最後に受け取ってもらいました。高齢者体験学習では目が見えにくくなることってどういうことだろうというテーマのもと、2種類の体験をしてもらいました。ここで少し感想を紹介させていただきます。

・私は認知症のことを知らなくて、おばあちゃんやおじいちゃんが認知症にかかったら、こんかいの勉強をいかしてやさしくつきそってあげたいです。  
 ・みぢかにこまっている人がいるということがわかりました。だから町でそのような人をみつけたら、たすけたいと思いました。  
 ますます優しい輪がひろがるといいですね。ご協力いただいた皆様、ありがとうございます。

## 12月・1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  
 12月22日、1月26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。飛び入りの参加も可です！

★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  
 12月7日けやき1階にて。1月はお休みです。

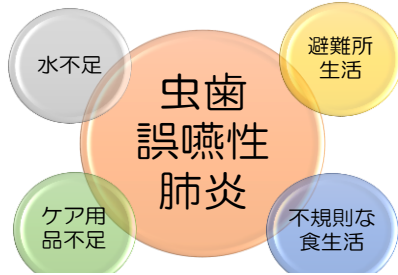
★認知症講座・認知症予防体操・認知症サポーター養成講座  
 自治会・団体向けに行なっています。ご希望の方は、担当あしだまで

★竹の内介護保険相談所  
 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  
 毎週土曜日9時30分～11時30分



前月号に引き続きトミデンタルクリニックの歯科医師、川口先生に災害時の口腔ケアについてお話をうかがいました。

# 災害時の口腔ケア



災害時の口腔保健（オーラルケア）は口の健康だけでなく身体の健康にも影響します！  
 避難所生活や水不足で口の中を清潔に保つことができないと、高齢の方では誤嚥性（ごえんせい）肺炎がおこりやすくなるので注意が必要です。  
 また、不規則な食生活で子供の虫歯も増加します。



歯ブラシがないとき・・・  
 水やお茶でしっかりうがいをしましょう  
 ガーゼやハンカチを指に巻き、歯をぬぐいましょう



唾液腺マッサージ  
 耳の後ろ・顎の下の唾液腺（つばの袋）を優しくマッサージしてつばを出します  
 唾液（つば）には口の汚れを洗い流す落とす役割があります



水が少ないとき・・・  
 歯磨き粉はつけず、歯ブラシを濡らして歯を磨きましょう  
 歯ブラシはティッシュで拭きます  
 うがいは少しずつ数回に分けて行いましょう

参考：サンスターHP  
[jp.sunstar.com/bousai/top.html](http://jp.sunstar.com/bousai/top.html)

## 【介護のワンポイントアドバイス】

### 『散歩・外出・陽にあたる』効果！

- ① 適度な運動ができ、脳に新鮮な血液がめぐって必要な栄養素が行きわたります。
- ② 筋肉が鍛えられ、関節可動域の制限が予防できます。
- ③ 外出すると家の中とは違う神経を配ります。無意識に適度な緊張（ストレス）が必要な状態となつて、脳に程良い刺激を与えます。
- ④ 他には、陽にあたり骨が丈夫になる、体力がアップする、血圧を下げる、血液をサラサラにする・・・など様々な効果が期待できます。元気を維持するためにも、『散歩、外出、陽にあたる』機会を日常の生活に取り入れてみてください！

みのりの郷 管理者 北村 晋一路



# 健康・元気情報 インフルエンザにご用心!

日々寒さが増していますが健康管理は大丈夫でしょうか?インフルエンザは風邪とは異なり、インフルエンザウイルスに感染することで起きる感染症です。発熱や関節痛、筋肉痛などが起きたり、風邪と同じような鼻水などの症状もみられます。重症化すると、肺炎や死に至ることもあります。今年はインフルエンザの流行が少し早め、沖縄には注意報も出ています。インフルエンザ予防接種についてのお問い合わせは高槻市保健所、保健予防課 072-661-9332 へ。しっかり予防し、この冬を元気に過ごしましょう。



### \* 普段にできるインフルエンザ対策 \*

- ・帰宅時の手洗い、うがい
- ・適度な湿度の保持
- ・十分な休養と栄養摂取
- ・人混みや繁華街への外出を控えること、外出時のマスク着用

**北海道**  
本州の次に大きな北海道本島と周辺の小さな島からなり、北東はオホーツク海、北西は日本海、南は太平洋に面しています。広い土地を利用した農畜業と、資源に恵まれた漁業がさかんで、牛肉、生乳の生産量は日本一。対ロシアを中心に、活発な自治体外交を展開しています。



**石狩煮**  
白味噌に鮭と野菜を入れて煮込む鍋料理で、ほんのり甘いのが特徴です。鮭はカルシウムとビタミンDが豊富なので、骨粗鬆症の予防に効果が期待できます。

ふるさと料理

12月

蔵ウエルフェアサービス

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

住所：高槻市番田1丁目60番1号  
電話：072-662-5888  
FAX：072-662-5887

## 寿みのりの郷

住所：高槻市寿町3丁目3番12号  
電話：072-690-2525  
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