

左入あったか通信

認知症サポーター養成講座

地域の方々のご協力のもと、丹木町の会館をお借りして、認知症サポーター養成講座を7月27日(水)に開催しました。13:30～15:00という暑さが厳しい時間帯でしたが、14名の方が受講されました。丹木町で輪投げをしているという地域の情報を知りお邪魔した際に、数名の方より、認知症について学ぶ機会があったら…というお話しから、今回開催に至りました。

講座の中で参加者の皆さまから、「認知症とわかった時に隠さず、地域の人に助けを求める」、「日頃からこうやって知っている人同士だといいいけど、全く知らないとどう関わっていけば良いのかわからない」といったお話しがでていました。

認知症は誰もがなりうるものであり、多くの人にとって身近なものです。住み慣れた地域の中で自分らしく暮らし続けることができる社会を目指して、今後も当講座は開催していきます。どのような地域であつたら良いかを認知症のご本人、ご家族、地域の皆様と共に考えていきたいと思っております。

また、少人数でも受講したいということであれば、日時や場所の検討もできますので、お気軽にご相談ください。



地域ケアマネ会

8月23日(火)、加住市民センターにて地域ケアマネ会を開催しました。今回のテーマは「感情労働」として、東京成徳大学の関谷准教授をお招きし、ご講義していただきました。心理学の観点から福祉職における対人支援のあり方について学び、グループごとのフリートークでは皆様が普段仕事で抱えている「感情」について話し合うことで、学びを深めることができました。「自分の感情も大切に扱ってあげることが重要である」とのことで、日々のメンタルケアに活かしていきたいと思いました。これからも地域のケアマネージャーの皆様に向けて、役立つ勉強会を企画してまいります。



ミニワークでは感情にまつわるチェックリストで自己採点し、他者と共有することで理解を深めます。



「高齢者あんしん相談センター左入」は、八王子市から委託を受けた、地域の高齢者の総合相談窓口であり、様々な制度やサービスを利用した総合的な支援を行っています。ご心配なことがありましたら、いつでも下記へご相談ください。 ※ 費用は無料です。

開所日時：月～土 9時～17時30分 日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)は除く

住所：〒192-0012 八王子市左入町372-4

TEL：042-692-3211 FAX：042-692-3467



みつい台喫茶室 再開しました

7月19日(火)みつい台喫茶室におじゃまさせていただきました。地域住民の交流の場となっているこちらのサロンは、コロナ感染拡大もあり約1年8ヶ月ぶりの開催でした。一定の距離で着席できる工夫、飲食以外でのマスク着用などの感染対策を行い安心して参加できるような工夫がされていました。久しぶりの開催と言うこともあり、皆様とても楽しそうにお話しされているのが印象的でした。



感染対策ばっちり!

三光会例会におじゃましました

8月13日(土)みつい台のシニアクラブ『三光会』の例会におじゃましてきました。当日はあいにくの荒天の為参加者は18名と少なめでしたが、みなさま笑顔で和やかに参加されていました。私たち、高齢者あんしん相談センター左入もお時間をいただき、センターの相談業務について寸劇調でお伝えさせていただきました。



フレイルチェック! in馬場谷戸きぼう

7月14日(木)馬場谷戸体操きぼうにて、大横保健福祉センターによるフレイルチェックが実施されました。皆さま楽しく体力測定に参加されていました。測定後は、同センター保健師による結果説明やフレイル予防の話、そして管理栄養士による食生活のアドバイスや栄養指導がありました。



第8地区 民生児童委員定例会

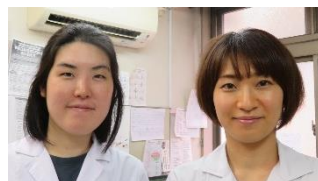
8月17日(水)第8地区民生児童委員定例会に出席させていただきました。「コロナ禍において加住地区がどう変わったか」をお題とし、センター職員が作成した資料を基に、地域高齢者の集いの場の現状・相談内容の変化などについて、お話しをさせていただきました。途中で質問を挟みながら、約60分間のお話となりました。民生児童委員さんの地域への気持ちが伝わり、とても心強い存在であると、改めて感じました。ありがとうございました。



知っ得情報! 秋のおすすめメニュー



今年は早くから酷暑が続きましたが、夏の疲れは残っていませんか?今回は、簡単に作って食べられる、この時期おすすめのメニューを、左入地区の『ファミリーマイホーム』で入所者さんに毎日おいしいお食事を提供されている管理栄養士さんに教えていただきました!



特別養護老人ホーム
ファミリーマイホーム管理栄養士
永屋歩さん・横内真澄さん

サンマかば焼き缶炊き込みご飯

【材料】(4人分)
米:2合 サンマかば焼き缶:1缶
ニンジン:1/3本 シメジ:小1袋 大葉:2枚
しょうが:薄切り3枚 しょうゆ:大さじ2
みりん:大さじ2 酒:大さじ2



- ①米を洗い、30分ほど水につけてざるに打ち上げる
- ②ニンジン・しょうがを千切りにする
- ③シメジは石づきを切り落としてほぐす
- ④炊飯器に米と酒・しょうゆ・みりんを入れて2合の目盛りまで水をとる
- ⑤サンマ・ニンジン・しょうが・シメジを入れてご飯を炊く
- ⑥炊きあがったらさっくりと混ぜ、大葉をかける

青魚に含まれる成分には、血中のLDLコレステロール(悪玉コレステロール)を減少させたり、脳を活性化させる働きが期待されています。また、アミノ酸のバランスが良いタンパク質も多く含んでいます。ごはんを雑穀米にしたり、キノコを入れたりすることで食物繊維の食べる量を増やすことができます。



おいしかったよー、今日はちょっとしょっぱかったなーなど、利用者さまの声を聞きながら、栄養が取れる食事になることを心がけています♪

『楽しく・楽に食べること』出来ていますか?

食欲が出ない、食事の支度が煩わしい、同じものばかり食べている・・・そんなお食事に関するお悩みのある方へ、八王子市では訪問事業を行っています。お気軽にセンターにご相談ください。