すまいるべ

社会福祉法人　練馬区社会福祉協議会
経営管理課　総務係　在宅サービス担当
〒176-0012　練馬区豊玉北 5-14-6
新練馬ビル５階
電話　3993-4346　FAX　3994-1224
E-mail　honbu@neri-shakyo.com

通信　第69号　　平成31年3月20日発行

第２回協力員研修のご報告

参加者１１名

平成 31 年 1 月 22 日に協力員研修を実施致しました。東京都理学療法士協会の岡崎さんを講師として招き、高齢者擬似体験･車いす体験を行いました。老化に伴う身体的な変化として**①身長低下②体重減少③筋肉量の減少④主観的疲労感⑤身体能力の減弱**などがあげられています。それらの変化を体験して頂くために車いすでの移動や、高齢者擬似体験セットを装備しての歩行、階段の上り下りを行い、老化が日常生活においてどのような影響を及ぼすのかを学びました。

高齢になると様々な機能が低下していき、怪我や病気にかかりやすく、治りにくい体になっていきます・・・

防ぐには？

筋肉量や筋肉の維持が必要です！！
適度な運動と適切な食生活を心がけましょう。

参加された方より・・・

・相手の方に恐怖がないように、常に安心してもらえるような配慮が必要だと感じた。
・車いすを押す側は責任重大。車いすの扱いに慣れる為の練習は大切だと感じた。
・体が不自由になると心も体もしんどい事がわかった。
・実際に不自由な体になってみてイメージが沸き、実感できた。健康でいる為に努力をしようと思えた！

第１回

在宅サービス研修報告

日　時：平成 30 年 11 月 27 日
参加者：20 名

「ソフト食」を体験してみませんか？

本年度第１回目の研修では、フジッコ株式会社より講師をお招きし、栄養バランスの取れた食事についての講義をしていただきました。また、介護食の一つである「ソフト食」の試食も行いました。

「ソフト食」とは、「たべものの形」は変えず、柔らかく、のどに引っかかる素材を省いて作られた食品です。試食では、そのまま食べるほか、ヨーグルトに混ぜるなどのアレンジも教えていただきました。

～参加者の感想より～

- 夫の歯が悪くなり、食事を残すことが多くなったので、ソフト食について理解を深めたくて参加した。参考になった。
- ヨーグルトとの組み合わせがよかった。
- 一般的な介護食についても学びたい。

また、終了後は社会福祉士の資格取得のために実習に来ていた学生との交流会を行いました。会話もはずみ楽しい時間となりました。ご出席くださった皆様、ありがとうございました。

第５回練馬区社協会員の集い開催しました！

練馬区社協会員の集い
つながろう広げよう ココロのわ

日時：平成 31 年 1 月 12 日(土)
場所：Coconeri ホール

ひぐち君　　山田ルイ 53 世

今年度も練馬区社協会員の皆様にお越しいただき、会員の集いが開催されました。

今回は「著書『ヒキコモリ漂流記』を振り返る」と題して、作者のお笑い芸人、髭男爵の山田ルイ 53 世をお招きしてのトークショーを行いました。

区民の方からの質問コーナーでは、笑いを交えながら答えていただき、大いに盛り上がりました。

「こんなに楽しく人生を語れることがすばらしい」「芸人さんの生の声、生のトークがとても楽しかった」などの多くの感想をいただきました。

たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。

こんな時どうしよう？
～もう一度、一緒に確認しませんか～

確認①

サービス中に、
利用者さんから日程変更の
ご希望がありました。
「お互いに確認できているし、
社協には言わなくてもいいかなぁ？」

スケジュールが変わった場合には、
変更になった日にち・時間を社協までお知らせください。ご協力お願いいたします。
（※保険が適用されない場合があります。）

確認②

協力員Ａさんはいつも優しくしてくれる。
「お礼として、お菓子の詰め合わせも渡したい。いいかなぁ？」

協力員さんには報酬をお支払いしています。
金品でのお気遣いはご遠慮ください。
また、協力員の皆さまも受け取らないよう
お願いいたします。

利用者の皆さま
協力員の皆さま へ
　日頃のサービスに関して、ご不明な点などがありましたら、お気軽にお問い合わせください。
在宅サービス担当より

元号改元にともなう
新手の詐欺にご注意ください！

「改元に伴いキャッシュカードの変更が必要になりました」－。
　そんな手紙を高齢者に送り付け、キャッシュカードを奪い取ろうとする新たな特殊詐欺が、首都圏で発生しました。
　その手口は「一般社団法人全国銀行協会（全銀協）」を装った書類を送付し、「偽造防止用のカードに交換する」という名目で、取引銀行、口座番号、暗証番号を記入した用紙とキャッシュカードを同封するよう指示するというものです。

　全銀協によると、銀行協会職員が、電話や訪問等により取引銀行や暗証番号を聞いたり、キャッシュカード、クレジットカードや現金を預かったりするようなことは一切ないとのことです。
　少しでもおかしいと思ったら、全国銀行協会相談室（03-5252-3772）または、最寄りの警察署にご相談ください。

イベントカレンダー

㊏ー協力員　㊐ー利用者

㊫ー練馬区社協からのお知らせ　㊖ー在宅サービスからのお知らせ

月	火	水	木	金	土	日
3／18㊏ 2月分活動報酬振込	19	20	21 春分の日	22	23	24 練馬こぶし ハーフマラソン
25	26㊐ 2月分利用料引落	27	28	29	30	31
4／1	2㊏ 3月分活動実績報告書〆切	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18㊏ 3月分活動報酬振込	19	20	21
22	23	24	25 連休に入ってしまいますので、早めにお願いします！	26㊐ 3月分利用料引落 ㊏4月分活動実績報告書〆切	27	28
29 昭和の日	30	5／1 即位の日	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 振替休日	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17㊏ 4月分活動報酬振込	18	19
20	21	22	23	24	25	26

共同募金の報告

◇赤い羽根共同募金◇

平成 30 年度　募金額　9,004,798　円

「すまいる」を通じてのご協力　15,500 円(15 件)

◇歳末たすけあい運動募金◇

平成 30 年度　募金額　13,188,713　円

「すまいる」を通じてのご協力　27,000 円(20 件)

今年も皆さまからたくさんのご協力をいただきました。ありがとうございました。

編集後記

今年の冬は、冬らしくなく、雪もほとんど積もりませんでした。春の訪れも早いようで四季の移り変わりをあまり感じられなくなりました。“平成”もあとひと月ちょっと、次はどんな元号になるのでしょうか。来年には東京オリンピックといろいろと変動の多い、今日この頃を感じています。　(中)