水戸市東部高齢者支援センター

だより

私たちが相談をお受けします♪

Vol. **51** 令和元年

7_月











水戸市東部高齢者支援センタースタッフ

塙のぞみ

日高友紀子

須賀川優美

峯島みどり

永堀則雄



梅雨の時期となり気温差や湿度が高く体調を崩しやすい時期です。水分補給をこまめにとり脱水予防をしてください。食中毒も発生しやすい季節です。食中毒の菌は臭いや味では判りません。生ものなどを購入した場合は、氷で冷やして家まで持って帰ってすぐ冷蔵庫にしまってください。食品の管理が重要です。 センター長 塙 のぞみ



活動報告

第5回 東部圏域交流会













場所:上大野市民センター



支援センターの事業報告から始まり、地域サロン・各 クラブ・参加事業所紹介、親睦をより深めるためのグルー プワークなどを行いました。二人一組で行う「自慢大会」 が大変盛り上がり、笑顔あふれる交流会となりました。

























認知症サポーター養成講座

日時:令和元年6月4日(火)10:00~12:00

場所:アルソック

アルソックにて認知症サポーター養成講座を開催 しました! 地域で働く方々が認知症について正しい 知識を持ち、サポーターになっていただけることは大 変心強いことです。「今後認知症の方と接触する機



会があるかもしれないので、その際に適切な対応が できるよう本日の講座の内容をしっかり頭に入れてお きます」と感想をいただきました。

誰でも参加OK ネットワーク

見える事例検討会

日時:令和元年6月3日(月)10:00~12:00

場所:ユーアイの家 相談室

タイトル: 在宅生活むずかしくなってきた A さん

認知症の診断を受けているAさんは、亡くなったご 主人との日課だった散歩をするように毎日外に出かけ てしまい、8km先で発見されたり、道路を横切ったり、 近くの公園で長時間佇む姿がありました。

ケアマネジャーは事故を心配し、サービスの追加

や入所も提案しましたが、息

子さんは「やるべきことはやっている、事故に遭ってもその時は仕方がない」と話します。アクションプランは、①息子さんの本心はどこにあるのか確認。② SOSネットワークの登録やGPS機能付の靴を履くなどの安全対策が提案され、ご近所さんとの連携も大事だ、との認識を強くしました。

誰でも参加OK ネットワーク

第45回 サポーター会議「圏域病院の地域医療連携室と仲良くなろう」

日時:令和元年6月10日(月)15:00~16:30

会場:上大野市民センター 会議室

入院病棟をそなえた病院には、医療と患者さんを

つなぐ窓口となるメディカルソーシャルワーカーと呼ばれる相談員さんがいることをご存知ですか? 入院前から退院するまでいろいろな場面で困りごとの相談に対応しています。今回は城南病院の青砥恵子氏、青柳病院の岡田朋也氏を招いて、具体的な支援についてお話を聞くことができました。病



青砥恵子氏

院でなにか困りごとはできた時には「地域連携室」に 声をかけてみてください。







岡田朋也氏



生活支援・よろず相談

県央地区!! 詐欺多発中!!

Bさん (70代男性) より「役所の人から『還付金があるので振り込みます。最初に保証金が必要なので近くのコンビニで電子カードを買ってください』と電話があった。こういうことってあるんですか?」と相談がありました。これは詐欺です!!

現在県央地域にて二セ電話詐欺が多発中です。銀行や警察・役所・デパート員等を名乗り、「現金・キャッシュカードを渡してください」「コンビニ等で電子マ

ネーカードを買ってください」「カード番号を教えてください」、支払い番号を使って「コンビニのレジで代金の支払いをしてください」「還付金(払い戻し)があります」は全て詐欺です。電話があったらすぐに警察署へ連絡してください。

水戸警察署 (TEL.029-233-0110)



社会福祉士 須賀川 優美

第27回 認知症 456(すごろく) 隊

日時:令和元年6月16日(日)10:00~12:00 場所:ユーアイファクトリー

今回は認知症サポーター養成講座を受けた方が 参加されました。「身近に認知症の方がいるので、と ても勉強になった」との感想をいただきました。知る ことで支えることができる。この好循環がどんどん広 がっていくことを願っています!







思い出カフェ

日時:令和元年6月16日(日)13:30~15:30

場所:ユーアイファクトリー

梅雨の晴れ間のカフェ日和。紫陽花色のスイーツ に笑顔がこぼれました。

初めて相談に来られたご家族さまも、リピーターの ご家族さまも、ご本人も、ボランティアさんもおしゃ

べりに花が咲い て、歌あり笑い あり、あっとい う間に閉店時間 となりました。



地域紹介

東部元気歴史散歩「上大野小学校146年のあゆみ(その2)」

寺子屋形式で始まり、その後明治22年に8つの 村が合併して上大野村となり、26年に東大野の現 在地に上大野小学校が誕生しました。明治41年に は義務教育が6年になり校舎も増築され、大正時 代当時の児童数は300~400人位学んでいました。

昭和に入り国民学校と名前を変え戦争を 経験し、戦後22年に学制改革で小学校に 校舎の一部を使って中学校が発足しまし た。現在の校舎は昭和42年に完成したも のです。児童数の少ない現在、市は校舎 を今年から来年に大規模なリフォームを行 い、より学び易く新しくします。そして現在 上大野小学校を小規模特認校の指定をし、市内の 何処からでも就学を認める学校としました。そして少 人数での教育の良さを生かし、個性ある子供達を育 てています。是非検討をしては如何でしょうか。残 したい学校の一つです。





上大野小学校校舎

誰でも参加OK イベント案内

おしらせ

- 東部元気ふれあいサロン │ 日時:7月9日(火)*8月はお休み*毎月第2火曜13:30~15:30 │ 場所:渋井町公民館
- 千波ふれあいサロン │ 日時:7月10日(水) *8月はお休み *毎月第2水曜 │ 10:00~11:30 │ 場所:千波町 蔀彰男様宅
- いきいき"むつみ会"サロン | 日時:8月3日(土)、8月17日(土) *毎月第1第3土曜 13:30~15:30 | 場所:千波市民センター
- 城東ふれあいサロン | 日時:7月18日(木)、8月22日(木)*毎月第3木曜(8月は第4木曜に変更) 13:30~15:30 | 場所:城東小学校
- 開運寺サロン │ 日時:7月22日(月)、8月26日(月)10:00~12:00 │ 場所:千波町開運寺
- よつば会サロン │ 日時:8月22日(木) *隔月第4木曜 10:00~11:30 │ 場所:千波市民センター
- 認知症456(すごろく) 隊 │ 日時:7月21日(日)、8月18日(日) 10:00~12:00 場所:ユーアイファクトリー(東部高齢者支援センター)
- 思い出カフェ │ 日時:7月21日(日)、8月18日(日)13:30~15:30 │ 場所:ユーアイファクトリー(東部高齢者支援センター)
- イオン何でも介護相談会 │ 日時:8月15日(木)、9月15日(日)10:00~15:00 │ 場所:下市イオンスタイル

支援センター劇場

在宅高齢者の皆さんの「生き生き暮し」を 支えます 主任ケアマネ 峯島 みどり





健康アドバイス

[相談] 熱中症予防に どれだけ水分摂ればいい?

「70歳女性からの相談。去年熱中症になりかけたことがあったので、今年も注意しようと思います。よく水分を沢山摂るように言われるけど、どれくらいの量を飲めばいいのでしょう?」

「アドバイス]

今年の夏も暑くなりそうですよね。熱中症は重症になると命に関わるものなので、本当に注意が必要です。 予防のために大事なことは、①暑さを避ける ②こまめに水分を摂ること、です。夜寝ている間に熱中症になっていたという方もいます。上手に冷房や扇風機を使用して室内に熱がこもらないようにしましよう。

水分摂取では、喉が渇く前に意識的に水分を摂ることが大事です。喉が渇いた時に一気に飲んでも、全部は吸収できません。こまめに飲んで体が吸収しやすいようにしましょう。

目安としては体重×30cc (50キロの方は1500ml) 程度です。ただし、心臓や腎臓に病気のある方は水 分制限がある場合があるので、主治医に相談して下 さい。

飲み物も、カフェインの入っている物は利尿作用 (尿が出やすくなる) があるので、水や麦茶・スポーツ ドリンク(砂糖が多いので飲み過ぎ注意) 等が良いか と思います。

看護師 日高 友紀子

三中、千波中学区におすまいの方はこちらにご連絡ください

相談時間:月~金/8:30~17:30

*そのほかの時間帯でも連絡はとれます。

水戸市吉沼町1839-1 特別養護老人ホーム「ユーアイの家」内



【ご》

こんな時にご相談ください

【ご本人から】介護保険のサービスについて知りたい/施設を利用したい/介護予防の教室に参加したい

【ご家族から】もの忘れが進んだ/お金の管理ができなくなった/離れて住んでいる親が心配/介護のしかたがわからない

【ご近所から】 虐待されている高齢者がいる/怪しい業者が家に出入りしている/ひとり暮らしが心配

水戸市東部高齢者支援センターは水戸市より委託を受けて運営しています。