

# みやび新聞

平成30年10月発行  
社会福祉法人ふくふく会  
みやび  
羽曳野市西浦2-1844-1



みやびホームページ  
fukufukukai.com

猛暑も過ぎ去り、あっと言う間に寒い時期になりました。  
風邪や感染症に気をつけて、お過ごし下さい。  
介護や認知症のことなど、お困りの事がありましたら  
お気軽に「みやび」にご相談下さい。

## おれんじがふえみやび

毎月ほぼ第4日曜日開催

AM10:00 ~ PM4:00

憩いの場として近隣住民の方も、ご自由にお越し下さい!

全品100円(お菓子付)

珈琲・アイス珈琲・紅茶・アイ스티ー  
ココア・ジュース・梅昆布茶・柚茶

OPEN

10月中止

11月25日

12月休店

1月27日

### かふえみやびスケジュール

11月25日(日)

認知症知つと講座

認知症高齢者の気持ちを考える



かふえにて飲料のご注文いただかなくても、どなたでも  
無料で参加して頂けます。当日かふえにお越し下さい。  
皆さまのご参加お待ちしております。

### スタッフ・ボランティア募集

みやびでは介護職員を募集しています。  
ボランティアさんの受け入れもしています。

- グループホームみやび・みやびのもりパート介護職員募集  
仕事内容 グループホームにお住まいの高齢者への介護、支援
- グループホームみやび・みやびのもりボランティアさん募集  
バーベキュー大会・流しそうめん大会・夏祭り・バザー等の行事のお手伝い  
かふえみやびのお手伝い / 花見・紅葉などの行楽外出のお手伝い



### 周辺防災マップ

近年、地震や大雨  
など自然災害による被害が各地で発生して  
います。いざという時の為に、私たちの住  
んでいる地域のハザードマップを掲載して  
おきます。西浦地区の避難場所は西浦支援  
学校と西浦小学校。食とみどりの総合技術  
センターです。

- 避難指示・・・緊急に避難する
  - 避難勧告・・・速やかに避難を開始
  - 避難準備・・・避難の準備をする
- 浸水位  ~0.5M  0.5~1M  1~2M



### インフルエンザ予防

もうすぐ、インフルエンザの流行する時期になります。ここでは  
インフルエンザの基本的な予防法について、紹介します。

- 日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。  
また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、加湿器などを使って室内を適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。具体的な予防策は以下の通りです。
- 1、栄養と休養を十分とる。体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
  - 2、適度な温度、湿度を保つ。ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂います。加湿器などで室内を適度な湿度(50~60%)に保ちましょう。
  - 3、外出後の手洗いとうがいの実施。手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいは口の中を洗浄し、のどの乾燥を防ぎます。
  - 4、人ごみを避ける。病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
  - 5、マスクを着用しましょう。インフルエンザが流行してきたら外出する際はマスクを着用しましょう。罹患した人には、咳やくしゃみの飛沫から他人への感染を防ぐ効果もあります。『人に対して』という意味で『エチケットマスク』などといわれることもあります。
  - 6、最も確実な予防は流行前にワクチン接種を受けることです。ワクチン接種は、インフルエンザへの感染または重症化の予防となります。

### みやび各事業所の紹介

お問い合わせ

TEL 0120-290-382

#### グループホームみやび・みやびのもり

認知症高齢者の住居施設です。認知症になっても生き生きと暮らしてもらえるように、家事活動を重要視しています。またレクリエーションや外出など楽しみをもって暮らしてもらえるようにしています。みやび3フロア、みやびのもり2フロアで1フロア(ユニット)9名全45名定員となっています。

#### デイサービスセンターみやび

在宅の高齢者の方が日帰りで食事・入浴・レクリエーションなどを楽しむことができるサービスです。利用者同士の交流の場、趣味などによる気分転換の場としても利用でき、ご家族の介護負担軽減にも役立ちます。

#### ケアプランセンターみやび

住み慣れた自宅で安心した生活を送れるように、皆様の想いも大切にしながら、ケアプランの作成をお手伝いします。介護にお困りの方のなんでも相談窓口です。

#### ホームヘルパーステーションみやび

ホームヘルパーがご自宅に訪問して、日常生活の自立を支援するためのサービスです。ひとりひとりの状況に応じた在宅生活を不安なく過ごして頂けるように支援します。利用者のできる事を少しでも増やせるよう、利用者の言葉に耳を傾け笑顔での訪問をモットーに援助します。



## みやびの行事報告



みやび夏祭り



流し素麺



敬老会



## 今後の行事予定

- 11月 長寿の祝い(市長訪問)  
1泊2日旅行  
かふぇみやび(認知症知っと講座)
- 12月 年忘れ忘年会  
クリスマス会  
イルミネーション観光  
餅つき大会

## 趣味の広場

## 60代以上の人気趣味ランキング

介護施設の運営をしている事もあり今回60代の人気趣味ランキングを紹介します。もし良かったら参考にしてください。

1位 旅行	時間的余裕のできる60代以上の方に、圧倒的な人気のある趣味が旅行です。
2位 ガーデニング	自然に触れながら野菜を育てたり、花を育てるガーデニングは、癒し効果があり健康にも良い趣味です。
3位 音楽鑑賞	お茶やコーヒーを飲みながら好きな音楽を楽しみたいという方に人気の趣味です。
4位 散歩 ジョギング	手軽にできる健康法として、年代を問わずに人気のある趣味です。心身のリフレッシュ効果もあります。
5位 俳句・詩作	サークルを作ったり、雑誌に投稿したり作品を集めて出版をするなど、将来の夢にもつながる趣味です。

その他にも登山・温泉めぐり・楽器演奏・パソコン・囲碁・将棋などがあります。色々な趣味を持つ事は毎日の楽しみにつながるので興味を持ちましょう。

## 認知症のお話し Vol.4

## 第4回 認知症テスト 自宅で出来る簡単検査法

家族でできるセルフチェック 早期発見のための6つ症状

- ①薬の管理ができていますか？  
月に1-2日分忘れる程度であれば問題ありませんが、月に1週間分単位で忘れるようでは、認知症の可能性は高くなります。
- ②料理はできていますか？  
レパートリーが減っていませんか？味付けがおかしくなっていませんか？出来合いの物が増えていませんか？これらが否定されて、初めて料理が出来ていると判断します。
- ③お金の管理ができていますか？  
通帳や財布を失くすことがふえていませんか？ATMが使えなくなって、窓口で出金していませんか？お釣りを払う際に、小銭を組み合わせる事が出来ず、財布が小銭だらけになっていませんか？
- ④身だしなみがだらしくなっていませんか？  
男性であれば、髭をそらなくなったり、女性であれば化粧をしなくなります。
- ⑤知らないうちに、車に傷がついていませんか？  
いつも運転している車に傷がついていないか確認しましょう。
- ⑥他人から指摘されていませんか？  
第三者から「お宅の親御さん少し物忘れ目立たない？」などと指摘されたら、まず認知症と思いましょう。他人の目は冷静ですし、今の時代あえて家族に伝える事は、かなり進行していると思って下さい。

自宅で出来る認知症検査(かな拾いテスト) 認知症の初期で低下する前頭葉機能を評価することができます。ネットでもダウンロードできるので一度トライしてみてください。

## 健康コーナー

## 変形性膝関節症のおはなし

変形性膝関節症とは、女性に多く体重の増加や加齢などが原因で軟骨がすり減り膝に強い痛みが生じるものです。痛みが強くなるように、その周辺の筋肉を動かしていきましょう。

一日10分でできる運動をご紹介します。

### 【スクワット運動】

- ①足を肩幅に広げ、前を向きます。
- ②膝を曲げていくのですが、この時膝はその位置から前に出さずにお尻から落としていきます。(椅子やトイレの便座に座るイメージです)それを一日10回続けてみましょう。

### 【ふくらはぎ運動】

- ①椅子に座った状態で、まずつま先を上げて10回・両かかと上げを10回行ってみましょう。ふたつともテレビを観ながらでも出来る運動ですので是非行ってください。

※体調が悪い時や膝に強い痛みを感じた時は無理せずに行きましょう。

