

とみさかだより

2022年 秋号

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌

健康は食にあり！

美味しく食べて低栄養を防ごう



体に必要なエネルギーが不足している「低栄養」の状態が続くと、認知機能や筋力が低下して、体に様々な悪影響を及ぼします。低栄養を予防するためには、バランスの良い食事を心がけましょう。1回の食事をたくさん摂れない時は、1日3食にこだわらず、回数を増やしたりおやつ時間を設けたりしましょう。栄養補助食品を活用するのもいいでしょう。

わかりやすい量の目安（1食あたり）

《副菜》

野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を十分に取しましょう。



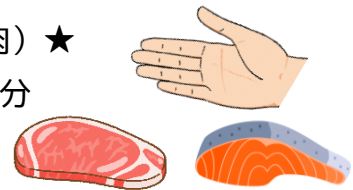
《主菜》

主に魚、肉、卵、乳製品、豆腐など、たんぱく質やカルシウムを十分に取しましょう。

★主食（ごはん）★
にぎりこぶし1個分



★主菜（魚・肉）★
手のひら1枚分



★副菜（野菜）★

生野菜は両手いっぱい、加熱野菜は片手いっぱい



《主食》

米、パン、麺類からエネルギーを取しましょう。

《汁物》

野菜や海藻をたくさん使って、第二の副菜的役割に。

インフルエンザ 一人ひとりの予防が大切です

インフルエンザの感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。基礎疾患がある方は症状が重くなりやすいので注意が必要です。

手洗いと咳エチケットを意識しましょう



ワクチンは重症化の予防効果があります。



熱中症予防事業報告

訪問 126件 / 郵送 406件
ポスティングなど 61件
出張講座 5件



今年の夏も暑かったですね！ご協力いただきありがとうございました。

発行元

◆高齢者あんしん相談センター富坂（特別養護老人ホーム 文京白山の郷内）

住所：文京区白山5-16-3

電話：3942-8128

◆高齢者あんしん相談センター富坂分室（礪川地域活動センター3階）

住所：文京区小石川2-18-18

電話：5805-5032

広がってます。見守り・支えあいの輪

原町町会事務所が千石1丁目に移転し、1年が経とうとしています。事務所も広くなり町会員が集い、楽しく過ごす機会が増えているようです。今回は、原町町会会長である渡辺智子さんに事務所です定期的にしている活動【原町町会 輪投げの会、手芸愛好会】について伺いました。

Q どのようなきっかけで活動をするようになったのですか？

A これまでは特に活動をしていませんでしたが、新事務所が広いため町会員の皆さんに事務所を活用していただきたいと考えました。講師等を頼まなくても町会員に特技のある人がいらっしやり、ご協力いただいで活動につながっています。



Q 活動について教えてください。

A 5月には、事務所を中心に近隣のご協力をいただき「ぴよぴよバザー」を開催し、採りたての野菜の販売等を行いました。

定期的に行っている活動として、輪投げの会は毎月第2・4月曜日に、手芸愛好会は文京区社会福祉協議会ふれあいきいきサロンに登録し、毎月第3月曜日に開催しております。他にも3ヶ月限定のウォーキング教室を企画し、20名程の方にご参加いただきました。

Q これから地域でどのようにしていきたいですか？

A 町会事務所をいろいろな活動に使っていただきたい。定例の活動の他にもイベントを企画しています。町会事務所の場所も多くの方に知っていただきたいと考えています。



ホームページ：原町町会 HARAMACHI TOWN CONCIL もご覧ください。



新事務所に移り、交流が広がっていますね！（工藤）

見守り相談員の ちょっと耳より情報



先日、金融機関の窓口担当者から「杖を使って一人で来所された高齢の方が今にも転びそうで出金の手続きもお困りの様子でした。その後、その方のことが気にかかって…」とご連絡をいただき、自宅を訪問しました。この情報をきっかけに高齢者あんしん相談センターの見守り相談員が継続的な訪問を行い、介護保険申請に繋がりました。これからも気軽に相談できる地域の場所としてお気づきのことがありましたらご連絡をお待ちしております。



◎新しい職員が増えました◎ 菅原 のぞみ

早く顔を覚えてもらい、皆様のお役にたてるよう努力してまいります。（見守り相談窓口）



活動報告&おしらせ

7/2 認サポ（区民向け）	
7/23 朝顔・ほおずき市	
9/12 ハートフルネットワーク交流会	10/15 家族交流会
7/9・9/10 ぶんにご富坂	11/11 認知症講演会
7/27・9/22 富坂ケアマネ勉強会	11/19 介護者教室
	12/3 家族交流会

【編集後記】毎年秋は、昭和記念公園で紅葉狩りをするのが私の恒例行事です。他にも様々な「○○の秋」に触れて、満喫したいと思います。（下河）

