

陽だまり通信

NO. 29

発行：大船渡市社会福祉協議会陽だまりサポーター

<平成29年 3月予定>

- 陽だまりサロンと地域支援**
- ※ 地域において、“陽だまりサロン”開催と地域で行われている“お茶会”の支援(参加)を行っています。
 - ※ 誰でも参加自由、年齢・男女問いません。ご近所お誘い合わせの上、お近くのサロンにご参加ください。
 - ✿ 時間 午前10:00~12:00
 - ✿ 内容 血圧測定・軽体操・ゲーム・手芸・お茶っこなど
 - ※ 年度末のため、予定は3月のみの掲載ですが、来年度も継続しますのでお楽しみに(*^_^*)
 - なお、4月の予定については“社協だより”をご覧ください。



日	曜	会場
3	金	吉浜地区拠点センター
8	水	鷹生公民館
13	月	崎浜公民館
14	火	基石コミュニティセンター
17	金	下中井公民館
22	水	崎浜公民館
24	金	綾姫ホール
28	火	猪川地区公民館

上記は“陽だまりサロン”の日程です。この他の地域で行われている“お茶会”には、お声を掛けて頂ければ、支援(参加)に伺います。

自宅の電話で始められる

おげんき見守りシステムが1人暮らしをサポートします！



地域に暮らす高齢者の皆さんが、自立しながら安心して生活できる“おげんき見守りシステム”ってご存じですか？

自宅から、1日1回電話を掛け、案内に沿って番号を押し、自分の健康状態を発信します！

社協では、皆さんからの電話発信の内容を、毎日確認し、必要に応じて各々の見守ってくれる方に連絡します。操作は簡単です！！

“おげんき”見守りシステム・・・始めてみませんか？



あなた



みまもりセンター



社協 陽だまり

民生委員
別居家族・親戚



赤崎町 Sさん(70代)

“おげんき”を利用して4年になります。たまに忘れることもあるけど、今は習慣になってしまいました。

音声が流れている間、今日の日付・かけた時間等、必ずメモするようにしています。でも、かけ忘れた時、相談員さんから電話が来ると悪いなあと感じます。

※安否確認が、“おげんき見守り”の仕事なので悪いと思う必要はないですよ！

☎ 現在利用している方の感想です ☎

三陸町 Kさん(70代)

“おげんき”見守りを当初から利用している。独り暮らしなので、一日に1度 電話するだけで、どこか安心できる。できればいいのだが、自分の方からだけでなく、たまには“生の声”で発信していただければ、もっと利用しやすくなるのではないかと考えている。



意外と知らない!! 冬の『脱水症』

『脳梗塞』や『心筋梗塞』のリスクを高める脱水症。夏だけでなく、冬にも危険が潜んでいます。普段の生活で『かくれ脱水』にならないため、考えてみましょう。

◇ 症状 ◇ … 《カサ》《ネバ》《ダル》《フラ》

1)



カサ

手先などの皮膚がカサカサになる。

2)



ネバ

口内のネバつきは身体の乾燥のサインです。

3)



ダル

やる気や活気の低下

4)



フラ

めまいや立ちくらみ

◇ 原因 ◇

汗を意識しない冬は、脱水に対する警戒心が下がり飲み物からの摂取量が減ります。人の身体は、体重の約2%の水分が失われると脱水症になると言われています。

(50kgの人だと、1ℓです。)

予防の一つとして、こまめに水分を補給することが大事です。

一回に飲む水分の適量は、コップ一杯ほど。

自分で作れる
“経口補水液”



水 500g
砂糖 20g
食塩 1.5g

◇ 補給のタイミング ◇

- 運動前・運動中・運動後
- 朝起きてすぐ
- 夜寝る前
- 入浴前・入浴後

心まで温まる『ひつまみ汁』

材料 (4人分)

- | | |
|--------------|--------------|
| ◆小麦粉 … 200g | ◆和風だし … 小さじ1 |
| ◆水 … 1/2 カップ | ◆水 … 7カップ |
| ◆鶏もも肉 … 150g | ◆酒 … 大さじ1 |
| ◆大根 … 200g | ◆塩 … 小さじ1/2 |
| ◆人参 … 50g | ◆醤油 … 大さじ2 |
| ◆ごぼう … 1/2 本 | |
| ◆きのこ類 … 200g | |



作り方

- (1) ボウルに小麦粉を入れ、水を少しずつ加えて、耳たぶくらいの柔らかさにこねる。
- (2) ラップに包んで、冷蔵庫で30分寝かせる。
- (3) 鶏肉は1口大、大根とにんじんは短冊にし、ごぼうはさがきにして水にさらしアクを抜いておく。
- (4) きのこと類は小房に分ける。
- (5) 鍋に水を入れて煮立ったら、和風だしと(3)を加える。野菜に火が通ったら調味料ときのを入れる。
- (6) (2)の生地を手でちぎり薄く延ばしながら鍋に入れて、ひと煮立ちさせたら出来上がりです。



おばあちゃんの知恵袋



☆ みかんは皮も使いましょ!!

みかんの皮を、天日干してカラカラに乾燥させる。
(電子レンジで加熱する方法もあります。)
軽く両手で拗ったくらいの量を、布袋(ネット)に入れ、お風呂に浮かべます。

✿ 効能 ✿

- ・美白美肌の他に 血流改善、高血圧予防、花粉症予防などに効果があります。
- ・湯冷めしにくく、保温効果も持続します。
- ・香りで癒され、リラックス効果も…ストレス解消にも繋がります。
- ・水垢がつきにくく お風呂の嫌な臭いも軽減されます。

大船渡市社会福祉協議会
生活支援相談員(陽だまりサポーター)
☎ 0192-47-3233 (Fax 47-3234)
E—アドレス: ooshakyohidamari@pony.ocn.ne.jp