

カフェサロンー心 より



「転倒・骨折・認知症予防の体操教室」(1月21日)

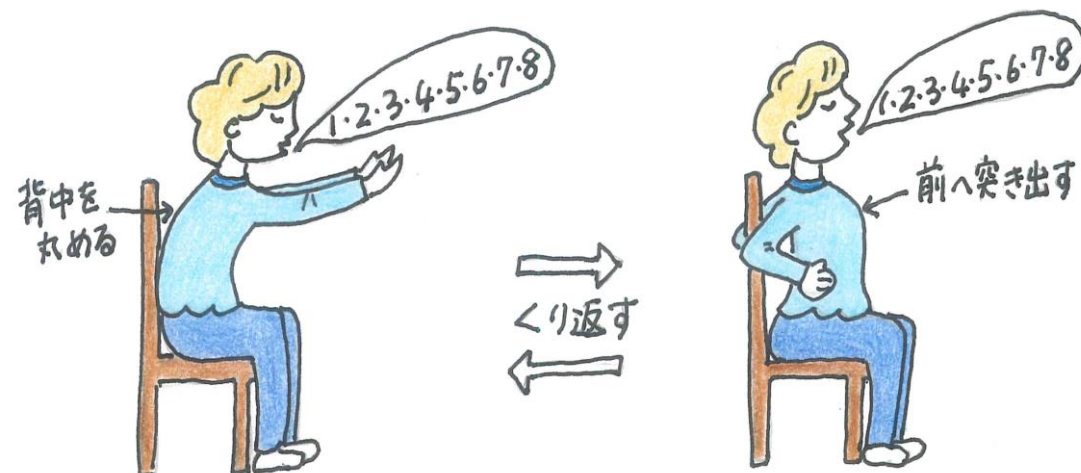
～講師：橋井健太郎さん(メディケアセンター)～

初めてカフェサロンに参加される方もおられて最初は少し緊張気味でしたが、講師の橋井さんの若さと楽しい指導であつという間に引き込まれ、笑顔、笑顔で進みました。

5～6人ずつ輪になって行った『しりとりゲーム』では、とても頭を使いました。自分が言った言葉を2周目、3周目も言わなければなりません。自分の番が回ってくるまで忘れないで覚えておこうと皆さん必死！やりとげた後は、達成感の笑顔であふれていました。とてもいい脳の活性化になりました。

～「骨と肩甲骨の体操」～

椅子に座って簡単にできます。
ぜひやってみてください！



① 背中を丸めて、両手のひらを上に向けて前に伸ばします。
1, 2, 3, 4…8まで数えます。

② 胸を前へ突き出し、両腕を曲げながら後ろへ引きます。
1, 2, 3, 4…8まで数えます。

* 次回体操教室：6月17日(日)13時半～15時半(どなたでも参加できます)

《編集後記》

暖かい日差しを受けた花々を見かけると心が和みます。でも、春はまた花粉症の季節…クシュン！辛い…。負けずに元気を出して皆さんのところへ伺いま～す！



ねこの手

～61号～



高野稔様作

特定非営利活動法人 ワーカーズ・コレクティブ 一心

茅ヶ崎市十間坂1-5-49

TEL: 0467-58-7086

(ケアマネジャー連絡先) 84-0651

E-Mail: chigasaki@wco-issin.jp

URL: <http://www.wco-issin.jp>

- ★一心独自事業
- ★介護保険訪問介護事業
- ★第1号訪問事業
- ★障がい福祉サービス事業
- ★介護保険居宅介護支援事業

<発行責任者> 寺井 玲子 <発行日> 2018年4月1日

活動報告

～2017年度～

一心では、知識・技術のさらなる向上のため昨年度も様々な研修や行事等を行いました。その一部を報告いたします。

4月

交通安全教室『安全な自転車の乗り方』(4/1)



5月

内部研修『認知症について』(5/6)
第15回総会(5/13)
親睦会(5/13)
訪問介護アンケート実施
カフェサロン一心 開催(5/21)

6月

内部研修『食中毒・O157事例検討』(6/3)
居宅介護支援アンケート実施



7月

プロジェクト担当者会議(7/8)
カフェサロン一心 開催(7/16)
メンバーフォローアップ研修(7/8)
『介護予防日常生活支援事業について・特定個人情報保護研修』



8月

ねこの手 59号(8/5)
内部研修『倫理・法令遵守・個人情報保護研修』(理事会主催)(8/5)
カフェサロン 一心 開催(8/20)



9月

内部研修『排泄介助・口腔ケア』(9/2)

10月

内部研修『緊急時の対応・訪問時の緊急事例』(10/7)
カフェサロン 一心 開催(10/15)

11月

内部研修『接遇・倫理・高齢者虐待について』(11/4)
カフェサロン 一心 開催(11/19)

12月

ねこの手 60号発行(12/9)
内部研修『感染症ノロウイルスについてとその蔓延防止』(12/9)
カフェサロン 一心 開催(12/17)



1月

身体介護研修と新しい福祉用具(1/20)

2月

カフェサロン 一心 開催(1/21)
コーデフォローアップ研修(2/15)

3月

『平成30年度の制度改正に向けて訪問介護事業所としてできること』
カフェサロン一心 開催(3/18)

ご利用者

きずな

一心



元気の秘訣は、 美味しく食べること！

藤崎雅子さんは、大正4年生まれの102才です。朝夕2回のヘルパーさんと息子さん夫婦に支えられながら、100才を過ぎた今もおひとりで暮らしておられます。

お生まれは東京の青山ですが、お父様の転勤で静岡や大阪など色々な土地で子供時代を過ごされたことを、記憶を手探りよせながら話して下さいました。ご結婚後も、ご主人が海軍に勤務されていたので、舞鶴や呉など各地で過ごされたそうです。

子どもの頃から、英語がお好きで、英語の先生をしておられました。広島の子供時代に勤めておられた時の教え子さん達が今でも時折訪ねて下さるのが一番の楽しみだそうです。70才くらいまで東京の津田英語塾で教えられたり、ご自宅で数学の先生だったご主人と共に教室を開いたりもされていました。

現在の暮らしぶりや元気の秘訣をお聞きしました。普段は、新聞を読んだりテレビを見たりラジオを聴いたりして過ごされています。国会中継もご覧になるそうです。そして、食べることが大好きで、三度の食事のほかにおやつも楽しんでいます。歯が丈夫なので硬い物も召上がり、和食よりも洋食がお好きだそうです。謡曲やコーラスなど歌うこともお好きで、80才の頃に教育テレビのコーラスを指導してくれる番組に参加されました。好奇心旺盛で行動力があり、なんでもおいしくいただく！まさに長生の秘訣ですね。

ご自身は、一人っ子だそうです。お子さん4人に孫9人、ひ孫が17人と今では大家族になり、リビングに貼られているひ孫さん達のスナップ写真がとても微笑ましかったです。近くにお住まいの息子さんが、時々車椅子で富士山を見にお散歩に連れ出して下さるそうで、温かいご家族に囲まれていることも長生の秘訣なのでしょうね。

柔和なお顔の中に秘めたエネルギーにふれて、私たちもパワーアップさせていただきました。紙面では書ききれないほど色々なお話を伺えて、とても楽しいひと時でした。

<3月7日、ご自宅にてインタビュー>

