

〈第11回通常総会を開催〉

第11回通常総会と平成24年度の理事会を、7月28日（日）に開催しました。総会には、正会員10名の内7名（別途委任状提出者3名）が出席し、議題（平成24年度事業報告案および活動決算報告案、任期満了に伴う役員選任案、主たる事務所移転案、平成25年度事業計画および収支予算）の審議を行い、参加者全員の賛成で議題が承認されました。

★理事会、総会で話し合われた内容

◇生きがい対応型デイサービス事業について

神戸市の委託事業（介護予防型デイサービス・閉じこもり防止型デイサービス）を、あいあいの会として土曜日に開催しています。平成24年10月からは、介護予防型デイサービスの栄養改善プログラムを新たに始めました。今年度の開催回数は35回（前年度34回）、利用者数は130名（前年度130名）でした。これまで元気に来られていた「閉じこもり防止型デイサービス」の利用者が、生活援助型の介護保険サービスを受けることなどで4名が退会となり、新規加入者は0名のため、「あいあいの会」の会員数は5名（前年度9名）となりました。今年度は介護保険制度に大きな見直しはなく、当事業の活動内容に大きな変化はありませんでした。



◇主たる事務所移転について

神戸市中央区元町通7丁目3-2に、平成25年8月12日に移転することが承認されました。

◇任期満了に伴う役員選任について

現行の役員全員の留任が、承認されました。

◇その他

事務所が移転になり、新たな活動拠点（神戸街角サロン）を開設する予定です。それに伴い事業計画の見直し、運営方法の変更等が考えられ、出席者からさまざまな意見がだされました。今年度中にその意見を具体化し、実現に向けた活動を行うことが決まりました。

NPO あいあいネット神戸 代表理事 木村由巳子

今年も無事11回目の総会を開催させていただきました。平成14年の10月に261番の申請番号でNPOの設立許可を得て以来、「地域福祉、街おこしなどに貢献できたら」「地域の老若男女、障害の有無にかかわらず立ち寄れる気楽なサロンづくりをしたい」など、変わらずに想い続けてきましたが、この度やっと実現いたしました。今の事務所近くの1階をお借りしてリフォームし、キッチンも車いすの方が入れるトイレも準備できました。

「神戸街角サロン」と名付けたこのサロンで、初心を忘れず、みんなが集まれる場作りをしていきたいと思えます。高齢者支援では生き甲斐対応型デイサービスは今まで通り開催し、リタイア世代の遊びの場や介護の相談会、サロンセミナーなども計画中です。

興味のある方、手伝ってやろうと思って下さる方がいらしたら、覗いてみて下さい。

(有)ケイホワイト ケアプランセンターうさぎ

ヘルパーステーションうさぎ 所長

“みんなで、楽しく、元気に動こう！！”

あいあいの会 作業療法士 谷合 公江

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）というのを、ご存知ですか？

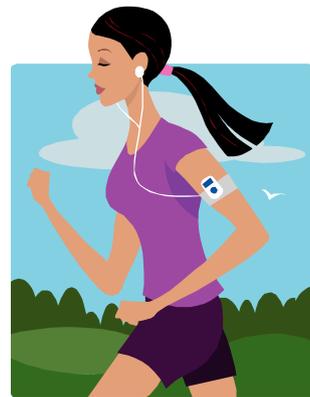
“メタボ”（メタボリックシンドローム）に続く、国民病？と言われる“ロコモ”は、骨・関節・筋肉・神経などの運動器の老化や疾患から要介護や寝たきりになる危険性の高い状態のことです。

日本は、世界一の長寿国ですが、「平均寿命」（要介護、寝たきりでも命ある人口率）と「健康寿命」（日常的に介護を必要とせず、心身ともに自立して暮らせる人口率）との差は、10年以上あります。

人間の身体も、中古車と同じで、日々の手入れ次第で、まだまだ役に立ちます。

「あいあいの会」ご利用の皆様は、“ピンピンころり”を目指して、脳いきいきメニューの食・動・楽・知・休・軽い有酸素運動、転倒予防フラダンス、笑いヨガなど、いろいろな出会いを楽しみながら、古くなるほど値打ちの出る骨董品のような存在感に磨きをかけておられます。

みなさんも、ご自分の体は、ご自分で守り、大切にしながら、みんなで楽しく、心身を動かす“ロコモ予防”のお仲間になりませんか。



<ロコチェック>

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 15分ぐらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片足立ちで靴下がはけなくなった
- 2kg程度（1%の牛乳パック2個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である

※・1つでも当てはまれば、ロコモの可能性が高いといえます。

・治療が必要な疾患かどうか、まず近くの整形外科を受診しましょう。

<こちらもチェック>

- 遅刻しそうになっても走らない
- 一緒に歩いてる人から遅れがちになる
- 階段を下りる時に手すりがほしい
- 立ち上がってすぐに歩き出せない
- 階段を避けて、エレベーター・エスカレーターを使う

※・当てはまる人は、ロコモの入り口？！

・今から対策を始めましょう。

デイサービス活動日記(1月～7月)

平成25年2月9日 新開地劇場

美しいお芝居と歌謡ショーで皆さん若返ったようです。

「帰りにはお見送りをしてもらい、握手をして感激しました。記念撮影もして帰ってきました。いつもの室内のデイより楽しく元気になりました。」とAさん。



平成25年4月6日 お花見

平成25年3月9日 立杭焼き・陶の里

今回で3回目の訪問でした。皆さんだんだん上手になってきました。きつといい作品ができています。よかったでしょう。



平成25年7月13日 森林植物園

ゆっくりと自分のペースで歩いて、いろいろな種類のあじさいを観賞し、その種類の多さにびっくり。係りの人から、育て方、手入れの仕方を教わりました。自宅でも育ててみようと思いをもちました。



〈あいの会 9月予定表〉

日	内容	昼食メニュー
9月 7日(土)	お休み	
9月 14日(土)	お出かけ	
9月 21日(土)	口腔機能改善プログラム・書道	豚肉とかぼちゃの煮物他
9月 28日(土)	栄養改善プログラム	ニラたま、春雨スープ他

〇〇さんの雑記帳（月刊誌「食べようび」の巻）

最近好きで良く購入する月刊誌に『食べようび』（オレンジページ発行）があります。読者ターゲットは独身で自炊を始めた人だと思われそうですが、なかなか内容が面白いのでつい買ってしまいます。きちんとした料理本も好きでよく読みますが、この『食べようび』は、ビギナー向けだから難しいことが書かれていないのが、一番読んでいて楽しい。毎朝のお弁当作りのヒントにもなるし、お家で一人お昼ごはんにも役立つようなレシピが載っているのは、なかなかよいものです。そして、自分の頭が知らず知らずのうちに凝り固まってきていることにも気づかされる本でもあります(笑)。家庭科の教科書のように野菜の切り方まで毎号掲載されているのですが、もうひとつ毎号掲載されているのが目安はかり。例えば水1カップをよく家庭にあるコップに置き換えてこれぐらいとか・大さじはカレーをいただくスプーンでこれぐらいとかわかり易いのが、一番読んでいる方も楽しいのかもしれない。そして、読みながら気づくのがレンジを使うレシピの多さです。多分、最近の住宅事情はガスより電気だからなのでしょう。ガス派の私は、本当にこの短時間で煮物ができるのだろうか、つい思ってしまいます。そろそろ便利で時短で美味しい作り方に目を向けよう！と思いながら、最近ガスコンロでお鍋でご飯を炊いているどこか進歩できない私なのでした。



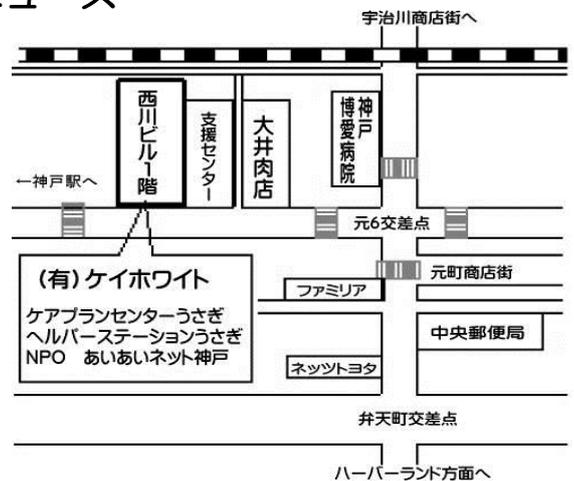
☆あいあいネット神戸ニュース

<8月12日事務所移転>

多くの人立ち寄れる場と思いい、神戸街角サロンと名付けました。これを機に、新しい事業も、色々と企画をしていきたいと思っています。今まで同様、ご支援、ご協力よろしく申し上げます。



事務所正面



編集後記

- 今年の夏は、暑すぎましたね。そろそろ、夏の疲れが出てくる頃でしょうか。体調管理に気をつけて、もう少し頑張りましょう。(ま)
- とにかく、毎日が暑いーの一言。涼しい秋が待ち遠しいです。(な)
- 今年は暑かったせい？か、実のなる木が大豊作の予感。きんかんと万両にたくさん実がつかしました。ゆずの木は青虫退治が大変でした。上手に結実するかしら？楽しみ～～。(ゆみりす)