



☆年頭にあたって☆



昨年12月22日に「あいあいの会」の今後について、NPO や地域団体への説明会がありました。
介護保険対象外の「生きがい対応型デイサービス・あいあいの会」は、4月から「地域拠点型一般介護予防事業・あいあいの会」と名を変えて神戸市からの委託を継続出来るようになりました。

今までの利用対象者は、元気な高齢者（自立、非該当）のみでしたが、4月からは、新しく、元気な高齢者（要支援1、要支援2）をお客様として迎えることができるようになりました。委託条件として、介護予防強化メニューを導入します。注目すべきは、日帰り旅行等の外出は本事業の内容とは認められないという点と生活保護の方への補助が無くなり、参加者は神戸市内に住民票がある方のみです。今年「あいあいの会」のある日はもちろん、ほかの日には、誰でもが気楽に立ち寄れる集いのサロン「神戸街角サロン」を育てていきたいと思っておりますので、ご支援の程よろしくお願い致します。

NPO あいあいネット神戸 代表理事 木村 由巳子

昨年12月26日に今年4月から始まる**新しい介護保険制度**について介護保険事業者への説明会がありました。今までの介護予防サービス対象者（要支援1、要支援2）の訪問介護・通所介護は、神戸市独自の総合事業となり、介護予防訪問サービス・生活支援訪問サービス・介護予防通所サービスと名を変えました。ヘルパーの訪問介護サービスやデイサービスを使っても、利用者が希望すれば、地域のNPO が運営している「地域拠点型一般介護予防事業」に通うこともできるようになりました。

「あいあいの会」の利用者の皆様がヘルパーを頼みたくなくなったり、福祉用具をレンタルしなくなったら、いつでもケイホワイトうさぎのケアマネージャーにご相談下さい。認知症のお話も「カフェうさぎちゃん」のオープン時に聞けますよ。

(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

代表取締役・ケアマネジャー 木村 由巳子



うさぎ寄席を開催しました！



第1回目は8月28日（日）、第2回目が10月16（日）、第3回目が12月4日（日）と早くも3回の落語会を無事開催できました。2ヶ月に1回の企画で、社会人落語家さんが来ています。毎回終了後、ドリップ珈琲を飲みながらの懇親会で、落語界の裏話などを聞かせていただいて、皆さんで楽しんでいきます。

第2回うさぎ寄席の様子です。
同じ日に書道展も開催しました。

次回は、2月12日（日）に第4回目を迎えます。



たくさんのお客様のおいでをお待ちしています。
お茶代500円でお楽しみください。

元気の源は「食」から!!!

あいあいの会 看護師 尾川 泰子

私たちの健康は、バランスのとれた食事、適度な運動、心と体の休養が大切な三大要素です。寒い季節をイキイキ元気に過ごすには、冷たい空気と大気の乾燥そしてさまざまな感染症に気をつけてなければなりません。菌やウイルスは、呼吸や接触を通して体内に侵入してくるのですが発症する人としらない人がいます。この違いは、病原菌が増える前に体外へ出す力が備わっているかどうかにかかわってきます。それには、体の調子を整えて、免疫力をあげる毎日の生活習慣、特に「食」がにぎっています。寒い日は、身体を温め代謝をよくする食品を積極的に摂り、体を温めれば血行が良くなり免疫力が上がります。日々の食事は、炊きたての温かいご飯を中心にみそ汁、魚焼き、葉物のおひたし、里芋の煮物、野菜サラダなどを旬の物を組み合わせて栄養のバランスを考え



ます。最近では、スーパーなどのお惣菜も少量から手軽に購入でき、また塩分バランスを考えた宅配弁当も利用できます。体を温めるネギやショウガ、にんにく、ゴボウなどを使った料理やまた鍋やスープなどを食べ、水分は水よりも白湯や暖かいお茶を飲む方が良いでしょう。細菌やウイルスは鼻腔や喉頭の粘膜から侵入するので、タンパク質や脂質をしっかり補い、粘膜の強化を図るといいでしょう。代謝をあげ、エネルギーを燃やすの

にミネラル、ビタミンが必要なため、緑黄色野菜や栄養が凝縮されたドライフルーツなどが良いでしょう。また植物繊維を意識的にとって、腸をきれいにして善玉菌を増やし、夕食は軽めにし、就寝の2~3時間前に済ませて胃や腸の負担を減らして、免疫細胞の働きを高めるようにします。お米を食べて、気を高め、体を温めて、免疫力をアップすることによりおのずと身体は軽やかに前向きになり、一日の良い生活リズムが整ってきます。このように少しだけ自分の身体を知り、意識して暮らすことで、ご本人も気づかないうちに風邪にも罹らない元気な体になっていることがあります。

参考資料 島添隆雄先生（九州大学卒業 薬理学専門）

デイサービス活動日記（8月～12月）

お出かけ活動

9月 森林植物園へ



森林植物園にドライブ。本当に石のようになった木の切り株にびっくり。これを見ただけでも来たかいたががあったと喜ばれました。元気な人は秋の七草の散歩道を一周して森林浴を楽しみました。

10月 加西フラワーセンターへ

雨の予報が出ていたので心配しながらのお出かけでした。入り口近くに大きな榎の木があり、センターができる前からあった木だとの説明をうけて感動しました。



昼食後、ダリア園、蘭の温室とゆっくり見学をして美しい花々に癒されました

11月 明石海峡大橋海上プロムナードへ

国道2号線に車を走らせ、おしゃべりしているとあっという間に目的地に到着。快晴で風もなく、海辺でよい空気をいっぱい吸い込みゆっくり散策をしてエレベーターでプロムナードへ。真下に海が見えるガラス張りの床を歩いて渡ると、平気な人と怖がる人それぞれで面白かったです。みなさん初めての経験で神戸に住んでいても訪れる機会がなく喜んでおられました。



趣味活動他



フラダンスの衣装とレイでおしゃれして、フラダンスを踊りました。

来年の干支のにとりを木目込みで作っています。



《あいあいの会 1月予定表》

日（水曜日）	内 容	昼食メニュー
1月 4日（水）	お休み	
1月 11日（水）	新年会・介護予防プログラム	お楽しみ
1月 18日（水）	尾川さんのお話し・書道	お楽しみ
1月 25日（水）	ゲーム・カレンダー作り	お楽しみ
日（土曜日）	内 容	昼食メニュー
1月 7日（土）	新年会	ちらし寿司他
1月 14日（土）	お休み	
1月 21日（土）	看護師さんのお話、書道	とりのキノコソース他
1月 28日（土）	ゲーム、カレンダー作り	コロッケ他

〇〇さんの雑記帳（終わるか終わらないかの巻）

長女が幼稚園に入園した時から始まったお弁当作りがこの春いよいよ終わりを迎えることが出来そうです。食が細かった長女の幼稚園の時は本当に何を詰めようかと悩んだのを覚えています。そして超少ない一人分を作るなら一緒にと主人のお弁当も作り始めたのがこの時期です。長男が幼稚園のときはよく食べる子だったので詰めがいのあるお弁当作りでした。そして長女が塾に通いだした時から今度は夕飯の前のお弁当作りが始まりました。これはこれでまた大変でしたが栄養面をサポートすることだけが自分に出来る事と思い徐々に工夫をしていくようになりました。長女が中学に入ると朝は主人と長女のお弁当。夕方は長男の塾弁とお弁当作りに間に自分時間を持っていたような(笑)長男はクリスマスも塾だった時に「チキン届けて」と無理難題を言いオーブンで焼いた鶏ももを冷めないようにして届けたことがある親馬鹿でもあります。長女が大学生になった時これで一人分は解放されると思っていたら当時高校生だった長男のお弁当を作るのであればついでだから作ってねと頼まれお弁当作りは変わらず3人前でした。まあ一人分作るのも三人分も同じなのでいいんですけどね。結局長女は大学の4年間もお弁当をほぼ毎日持って行きました。いつも心がけていたのは毎回同じ味にならないことです。メインが甘いなら副菜はさっぱり系。卵焼きと葉物は定番。寒い日には温めて食べられない事を考え食べやすい食感のものを考えてきました。一番気にしていたのは前日の夕飯のイメージを残さない事。私自身いつも前日の夕飯のイメージのお弁当が嫌で嫌でたまらなかったから自分の子どもにはその思いをさせたくなかったからです。就職先には食堂があるのでお弁当作りからは解放される予定ですが予定は未定(笑)。そして一緒に作っていた主人のお弁当は長女の希望次第で続かなくなるかこちらも未定。早起きはしんどいけれどなんとなく春になっても主人のおひとり様お弁当は続いている予感がします。次回終わったか終わっていないかご報告させていただきます(笑)



☆あいあいネット神戸ニュース（8月～12月）

- ◇2016年 8月 第1回うさぎ寄席、もとまちハーバー懇談会出席
- ◇2016年10月 第2回うさぎ寄席 第1回あいあいの会書道展 もとまちハーバー懇談会出席
- ◇2016年12月 第3回うさぎ寄席 もとまちハーバー懇談会出席
神戸市生きがい対応型サービス事業者向け説明会出席

編集後記

- ?回目の年女です。厄をとり去り福をとり込む年になりますように！（ま）
- 神戸街角サロンがリニューアルの予定です。多くの方に利用されるといいですね。（な）
- 今年は、地域の皆さんが気軽に立ち寄れる場作りを目指しま～す。（ゆみうさぎ）