

## 〈第10回通常総会を開催〉

第10回通常総会と平成23年度の理事会を、7月30日（月）に開催しました。

総会には、正会員12名の内7名（別途委任状提出者4名）が出席し、議題（平成23年度事業報告案および収支決算報告案、新任役員選任及び辞任役員承認案、定款変更案、平成24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、今年度の開催回数は34回（前年度35回）、利用者数は130名（前年度147名）で、開催回数、利用者数ともに前年度を下回りました。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、年を重ねることで体調不良になられ、生活援助型の介護保険サービスを受けることになり、制度上の制約から参加を見合わせるが増えています。

次年度から、介護予防型デイサービスの拡充のため、新たに「栄養改善型デイサービス」を始めます。多くの方に利用されるデイサービスを目指します。

#### ◇定款変更について

2012年4月1日から改正NPO法が施行され、それに伴う定款変更を行いました。

併せて、これまでの活動に照らして、見直しが必要と思われる箇所の変更も行いました。

#### ◇新任役員選任及び辞任役員承認について

NPO創設時からの理事が高齢の為辞任をされ、新しく入会された公認会計士さんが理事に就任されました。



NPO あいあいネット神戸

代表理事 木村由巳子

あっという間に1年がたち、おかげさまで10回目の総会を開催させていただきました。地域福祉、街おこしなどに貢献できたら嬉しいという想いだけで細々と続けていますが、なかなか積極的な活動に結びつかずにいます。

生き甲斐対応型デイサービスでは、管理栄養士さんが見つかりましたので、10月から栄養改善の予防プログラムを開始することができるようになりました。栄養の面で、改善が必要と言われた方は、是非、参加してくださいね。他に口腔機能改善、運動器機能改善のプログラムがありますので、のぞいてみてください。

今年は、原点に戻って、みんなが集まれる場作りを計画しています。どなたかコミュニティカフェや喫茶店のコラボやりませんか～。

(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

## < 『食べごと』のはなし >

あいあいの会 尾川看護師

ある小冊子を読んでいたら、『食べごと』という文字が目にとまった。ただ食事をするというよりも、『食べごと』という思考が広がっていく。食材のこと、調理や調味料、器のこと、誰と食べるの？場所はどこなど、なんとも味わい深く思えて題目に使わせてもらった。あいあいの会は、デイサービスの昼食を手作りされているのに感動しました。10人前の一汁四菜のお膳を、スタッフで仕込から調理し仕上げるのは、前日から大変なことと思います。利用者の方々は、80



歳から90歳代の高齢にもかかわらず、好き嫌いも言われないうでにぎやかにおしゃべりをしながらしっかり食べて、量が多すぎるものはタッパに入れ持ち帰り無駄にせず、作ってくれた人の思いも持ち帰られる。人は誰でも食事には関心度も高いが、高齢になると食べる量が減り、調理もしなくなり栄養が偏りがちになります。そんな高齢者に、家庭的な味付けと、雰囲気は楽しみになることと思います。私も、こちらのデイサービスのお手伝いをしながら皆さんと頂く昼食が楽しみにの一つになっているひとりで。私たちの健康は、食事、運動、休養の三要素が必要といわれ、特にバランスのとれた食事は重要です。人間の体は60兆個の細胞から作られ、脳、内臓、血管、血、皮膚、毛、爪、筋肉、骨などは、肉、魚、豆製品などのたんぱく質が元になっています。脂肪は油、バター、ラード、霜降り肉などに含まれ、運動の力、体温のもと、ホルモンも作られ、細胞膜は油で出来ています。炭水化物（糖質）はエネルギーの元、考える脳の栄養になるから、朝食はご飯をしっかり食べるようにします。うどんやパンも満腹感を与えてくれます。これらの三大栄養素は、細胞をつくる基本の栄養素です。

ビタミンは、『太陽のめぐみ』でトマトや南瓜、豆類、ピーマン、キャベツなどの野菜や果物に含まれ、ハウス栽培では太陽が不足のため栄養も足りないため、沢山食べることが大切になります。

ミネラルは、『大地のめぐみ』で土の中、海で取れる海藻類、人参、大根、れんこん、芋類、のり、わかめ、ひじきなどに含まれています。しっかり食べて、ゴミ（老廃物）は排便、排尿として、体の外に出すように習慣づけましょう。ビタミン、ミネラル、植物繊維は、三大栄養素をスムーズに筋肉



や血、エネルギーに変え、私たちの体の調子を整えて、免疫力を上げ元気にします。食事は三食摂るようにし、旬の野菜を進んで食べ、力をもらいましょう。調理が無理な時は、お惣菜屋さんのお世話になってもいいでしょう。嫌いなものはそれに変わる食品に変え、時には家族や友達などと外食などして、明るく元気で、食べるのが楽しみになるような食生活が望ましいと思います。

◇デイサービス活動日記(1月～7月)◇

★平成24年2月11日

NHK大河ドラマ平清盛の歴史館へお出かけ。役になりきったモデルさんと記念撮影をしました。



★平成24年4月14日

毎年恒例の宇治川上流での花見。満開でした。



★平成24年5月12日

須磨水族園にお出かけ。イルカのショーなどを楽しみました。



★平成24年7月7日

今日は七夕。久しぶりの生け花を楽しみました。



.....  
 〈あいの会 10月予定表〉

日	内容	昼食メニュー
10月 6日(土)	お休み	
10月 13日(土)	お出かけ(須磨離宮公園)	外食
10月 20日(土)	口腔機能改善プログラム・書道	鮭のクリーム煮他
10月 27日(土)	栄養改善プログラム 運動機能改善プログラム	根菜の炊き合わせ他

## 〇〇さんの雑記帳（終わりがなき片付け）

私の続☆お片づけな日々が、今年は順調に進んでいます。

片付け始めると、一通り終わった頃にはまたどこかが気になりだしました始める・・・の繰り返しです。

しかしながら、毎日毎日片付けているわけではなく、マイペースで進めているから続くのかもしれませんが。進めていく上で気になったことや、他の人はどう工夫されているんだろうかと思ったことを調べるのに、インターネットを使っています。それは、インターネットでいろいろなお片づけブログを読むことです。全てを読むのではなくなんとなく、アンテナにひっかかった方のブログは読んでみます。そうしてみると、世の中にはどれだけ多くの方が日々工夫しながら家事をこなされているかに気づくと、またやる気も起きてきます。とても上手に100円均一の商品をおしゃれに工夫されてインテリアにされている人の多いこと多いこと……。何もすべてを同じようにすることはなく、自分の置かれている環境のなかに自分なりに取り込んでいくだけで、気持ちがよくなることにも気づきました。



そうして、片付けているうちにいつも考えさせられるのが物の多さです。ついつい何故か増えていく色々なもの。断捨離していても減らないものに気づきました。衣類などのファッション的なものたちです。これがなくても大丈夫と思いつつも、いややはりこれにはこの色の・・・などと思ってしまうから増えるのかもしれませんが。冷蔵庫と同じでタンスも詰めすぎはいけないとわかりつつ、好きな服は大事に大事に着たいので処分できずにいます。これではダメだなあとわかっているけれどなかなかそうはいかない……。でも、あふれかえることなく日々過ごせるなら、自分がhappyになれるのなら片付けポイントの中でゆるい点があってもいいかなと思うのですが、そうすると家族の持ち物減らしに目が行き始めるからいいのか悪いのか……。笑)

というわけで、お片付けはエンドレスだと最近強く感じています。

### ☆あいあいネット神戸ニュース活動日誌（1月～7月）

- |             |                          |
|-------------|--------------------------|
| ○平成24年1月20日 | もとまちハーバー懇談会              |
| ○平成24年3月3日  | 介護予防プログラム事業研修会に出席        |
| ○平成24年3月16日 | もとまちハーバー懇談会              |
| ○平成24年4月28日 | 元町商店街インフィオラータに参加         |
| ○平成24年5月18日 | もとまちハーバー懇談会。10周年記念懇親会に出席 |
| ○平成24年6月4日  | みなと元町タウン協議会総会に出席         |
| ○平成24年7月20日 | もとまちハーバー懇談会              |
| ○平成24年7月30日 | 平成23年度理事会 第10回通常総会       |

### 編集後記

- 厳しかった夏と長びく残暑に桜が開花したとか……。植物もとまどっているのでしょうか。(ま)
- お彼岸が過ぎてようやく涼しくなり、木々も少しばかり色づいてきましたね。(な)
- 今年の春、万両が鈴なりだったのでの赤い実をとって植えていたら、たくさん生えてきました。万両がお好きな方にお分けしま～す。お知らせ下さい。(ゆみりす)