

新春に想う

山端ビル1階への引っ越して来ましたのは、9年前の平成16年5月でした。あいあいネット神戸のメイン事業である“生き甲斐対応型デイサービス”を続けて10年間を経過したことになります。地域の方がふらっと立ち寄ってくださる憩いの場、地域の情報基地として活動したいと思いつけてきましたが、まだまだ、ゴールは先のようなです。とにかく、やり続ける事。思いを言葉に出し続けること。「とにかく、いっぺんやってみなはれ。」その言葉に背中を押してもらいながら、今年も何かを期待しています。その結果が、私を育ててくれる。悪い結果は、自分の責任。よい結果は、みんなのおかげ。今年の運勢は、「努力次第で目標が達成可能な福德運」だそうですので、NPOの活動も介護事業にもきっといい事があるでしょう。がんばろう～！



特定非営利活動法人 あいあいネット神戸 理事長
 (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 木村 由巳子

書道で新年のカレンダーを



あいあいの会のメンバーで、干支の巳の字、お祝いの言葉を来年度のカレンダーに書きました。先生の見事な筆さばき、メンバーの個性的な筆使いの立派なカレンダーができました。



<減塩について>

あいあいの会 田所管理栄養士

日本人の塩分摂取量は多いといわれています。とくに健康食といわれている和食は煮物が多く、味噌汁や漬物も習慣的に食べておられる方が多いので、塩分には気を付けていただきたいと思います。高血圧傾向の方やがんや生活習慣病の予防にもまずは毎日のお食事で減塩を心がけていただくことが大切です。「お寿司がいっぱい食べられるのも、おにぎりがおいしいのも 全部塩がはいっているからなんだと始めて気づいたわ」と言われた方がおられました。確かに、砂糖とお酢だけで味付けされたお寿司は食べられそうにありません。お塩があるからおいしい。でも、摂り過ぎは禁物です。お塩の量は工夫次第で減らすことができます。減らしていると少しの塩分でも敏感に感じるできるようになってきます。人の体は賢いのです。普段の生活でも美味しく減塩をする工夫をしていきましょう。減塩は「塩」だけ減らせばよいではありません。塩は他の調味料の中にも入っています。醤油やソースだけでなく、みりん風調味料や料理酒、だしのもと、ドレッシングなどにも塩分が含まれているのです。減塩…今ご自分のとっている塩の分量を減らすには、まずは塩分の含まれている食事の全体量を知ること。お汁やお漬物なども少し減らすことから始めてみましょう。そのうえで、しょうゆや塩、ソースを「かけない」「つけない」「たさない」という心がけをおすすめします。それに加えて、減塩調味料（保健機能食品）も取り入れることも有効です。加齢により味覚が衰えているので、塩分を感じる閾値（感度）が上がり（鈍感になり）塩分の摂取が増える傾向にあります。年齢とともに血圧が高くなるのも、食事と関係があるのです。今日から、塩分の取り方に少し気を使ってみましょう。未病対策の基本です。



☆お知らせ☆

介護予防型デイサービスの「栄養改善プログラム」が、2012年10月から始まりました。

「年をとったら粗食でいいし、食が細くなるのはあたりまえ」「肉や卵はあまり食べない」

「やせているほうが健康的」などと思う人が多いのですが、このような食事は、65歳以上の方にとっては必ずしも良いものではありません。特に75歳以上になると、心身の機能低下が急激に進みますが、その時に「全身の栄養状態が悪い＝低栄養状態」であると、介護が必要な状態におちいりやすくなります。

管理栄養士さんの指導で、食生活を見直して健康的な生活の維持、向上を図ります。

デイサービス活動日記(8月~12月)

◆8月4日

六甲高山植物園へ涼しさを求めて六甲山上へ。山上はさすがに涼しく、生き返るようでした。高山植物は、ちょうど端境期だったのか少ないめでしたが、見たこともないような木や花が咲いていて目の保養になりました。



◆9月8日

フルーツフラワーパークへ晴天のもと、六甲山を抜けてフルーツフラワーパークまで快適なドライブ。広々とした空間で花と緑を満喫し、気分ものんびりしてゆったりとした一日を過ごすことができました。



◆10月13日

須磨離宮公園へ秋晴れのもと、秋のバラを見に出かけました。残念ながら花の時期には少し早かったようで、満開のバラは少なく、これから咲くバラ、生育中のバラが多く見受けられました。それでも、広い園内を散策し、のんびりとした時間を過ごすことができました。



◆11月10日

しあわせの村へ紅葉狩りに出かけました。時期が早いかと心配しましたが、日本庭園の木々はきれいに色づいており、一本の木が緑から黄、赤と変化しているのに感動しました。順路に沿ってゆっくりと散策をして、楽しいひと時を過ごすことができました。



〈あいの会 2月予定表〉

日	内容	昼食メニュー
2月 2日(土)	お休み	
2月 9日(土)	新開地劇場観劇会	お弁当
2月 16日(土)	口腔機能改善プログラム・書道	魚のソース風味揚げ他
2月 23日(土)	運動器機能改善・栄養改善プログラム	豚肉とかぼちゃの味噌煮他

〇〇さんの雑記帳(褒めて伸ばす)

老いも若きも男女問わず大事なことは・・・。

『褒めて伸ばす』ことだと最近思います

よく子育てのときに褒めて伸ばすといわれますが、この言葉は老若男女共通のものだと思います。一昨年の11月から昨年の12月まで1年かけて私は初めて減量というものに成功しました。

きっかけは肝臓の数値・見えない体内で何が起きているかなんて本当にわからないなあと痛感すると同時にこれは真剣に人生マックスの体重を落とさなければいけないと真剣に考えて考えて実行しだし時に長女の高校のママ友とランチに行く機会がありました。そのときものすごく背中

を押してくれたのがこのママ友。彼女との付き合いは4年ほどになりますが初めて役員会の席で一緒にいた時からさりげない一言で褒めてくれたのです。「そのカーディガンの紺色素敵ね」が初めての褒められでした。何の変哲もない紺色のカーディガンですが色目と生地こだわって探して大事に着ているのを褒められると余計に嬉しいものです。その後の一年も顔を合わすたびにさりげなくいつも褒めてくれる彼女に減量と身体のことを話したとき美味しいものを食べている最中にもかかわらず『絶対続けたら変わると思うし落ちるから頑張るって』とご自身の体験も交えて話しながら応援してくれました。そうして励まされると人は頑張れるものです(笑)

減量を始めて3ヶ月した頃学校行事で待ち合わせの場所にいくと顔をみるなり『背中が違う!!』とすごく褒めてくれるのです。同じコートを以前に着ているのも見ていた彼女に成果を褒められるとこれまた嬉しくなり頑張ろうと思います。その後もランチなどで会うたびに顔のラインが変わったとか色々褒めてもらい続け1年かけて8キロ落としました。毎日の運動と食生活に気を配るのは自己責任。でもきっとそれだけだと続かなかった気がします。家族の言葉より時折会って褒めてくれる彼女の言葉が一番大きかったと思います。そして去年最後のランチの時にかけてくれた言葉は「もう充分だと思うよ。これ以上したらギスギスしちゃうからここで維持することにしようが女らしさを保てるよ」でした。自分でもそろそろ落とすのではなくキープする方向にと思っていたときだったのでこれまた背中をおしてもらった感じです。自分で続けられそうな習い事を始めた話をしたときも彼女は『長い時間かけて続けられるものに出会えてよかったね』と言葉をかけてくれました。

いつも必ず真摯に話をきいてアドバイスをくれると同時に褒めてくれる彼女のような言葉がかけられるような大人になりたいなあ最近強く思います。



☆あいあいネット神戸ニュース

◇活動日誌(8月～12月)

- 平成24年 8月 5日 介護予防型デイサービス平成24年度全体研修会
- 平成24年 9月21日 もとまちハーバー懇談会
- 平成24年11月16日 もとまちハーバー懇談会

編集後記

- インフルエンザが大流行しています。マスク着用、手洗い、うがいの励行を!(ま)
- 庭先にメジロの姿が。ほんのちょっぴり、春の気配が感じられました。(な)
- まだまだ寒く、水仙の頭はほんの少ししかのぞいていません。お～い。春よ～。(ゆみりす)

