

＜第14回通常総会を開催＞

第14回通常総会と平成27年度理事会を、7月18日（月）に開催しました。総会には、正会員10名が出席し、議題（平成27年度事業報告および活動決算報告、新任役員選任及び辞任役員承認案、平成28年度事業計画および活動予算）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。

★平成27年度事業報告（概略）

◇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、あいあいの会の名称で水曜日と土日に開催しました。今年度の開催回数は72回（前年度74回）、利用者数は432名（前年度508名）、あいあいの会の会員数は16名（前年度16名）でした。開催回数、利用者数ともに前年度より少し減りましたが、前年同様の活動を行ないました。



◇まちおこし支援事業について

街角サロン活動は、あいあい食堂のオープン（年1回開催）、介護リフレッシュ教室（2回）アロマセラピー講習会の開催などで前年度より多少活動の幅が広がりました。

地域支援活動は、もとまちハーバー懇談会に参加し、地域の課題について話し合い、会場提供も行いました。神戸ルミナリエネスレハートフルデイなどの地域活動にも参加しました。

◇リタイア世代の生きがい支援事業・高齢者生活支援事業について

残念ながら具体的な活動はできませんでした。

★新任役員選任及び辞任役員承認について

新任役員案、辞任役員案ともに承認されました。

NPO あいあいネット神戸

代表理事 木村由巳子

今年も、第14回通常総会を無事開催することができました。

神戸市の委託事業、生きがい対応型デイサービスは、順調に週2日で継続出来ています。このデイサービスを支えとして今年こそは、福祉系まちづくり・あいあいネット神戸としての本分を一步步前進していきたいと考えています。

皆様のお力添えで、8月末には「うさぎ寄席」が開催でき、認知症カフェ（登録 NO.4）を毎週水曜日の夕方オープンしています。今後は支援して下さる方々の「お得意のミニステージ」をいろいろとサロンでやって頂き、地域にひらけた、気楽に入りやすい、相談しやすい、一服しやすい「場」として成長していきたいと思えます。

皆様のお知恵を拝借しながら、夢に終わらせず、新分野を開拓していく意気込みに燃えています。これからもご支援宜しく願いいたします。

(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

高齢者の低栄養 “予防は食事と運動で”

あいあいの会 管理栄養師 松田 文子

毎日の食事、おいしく楽しく食べられていますか？

病気の予防も大切ですが、老化を遅らせることも大切です。

特に75歳以上になると、体や心の衰えが急に進むので、その時に「全身の栄養状態が悪い＝低栄養状態」であると、免疫力の低下から介護が必要な状態におちいりやすくなります。

☆低栄養を予防し、「食べることを楽しむ」ことで、活動的な毎日が送れるようにするためには

I. 主食、主菜をしっかりとする

一日三食バランスよくとり、欠食はさける、たんぱく質をしっかりとする。

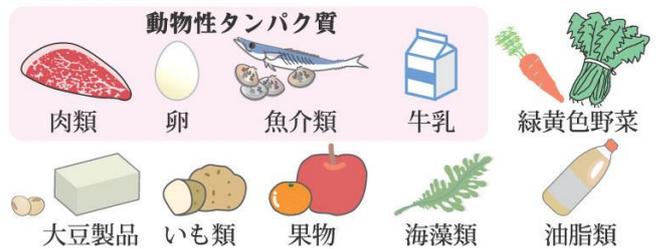
II. 食欲を増やすための工夫を！

運動や趣味、社会参加など活動的に行動することが大切。

III. 脱水に気をつける

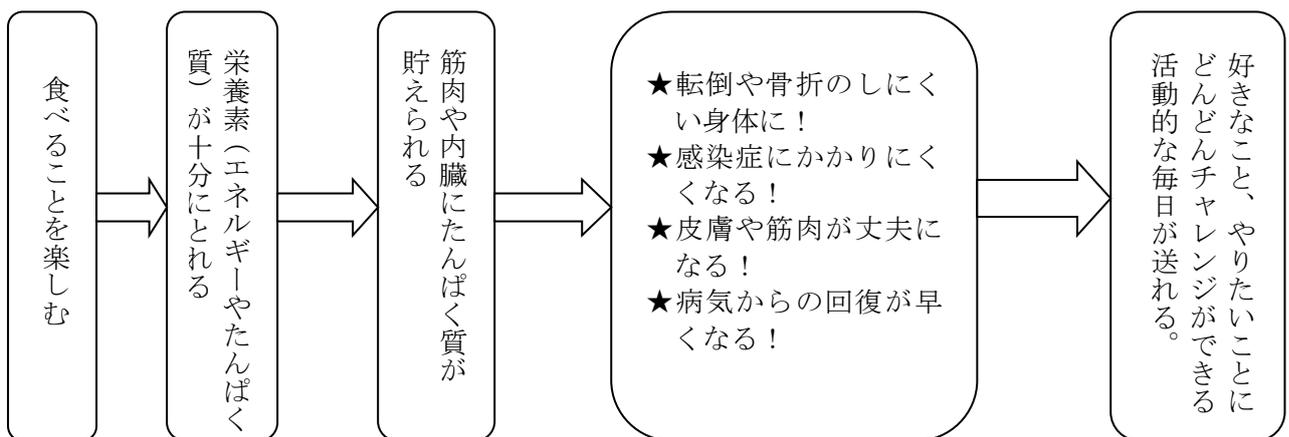
こまめに水分を補給する。

多様な食品を摂取しよう



食品中カルシウム含量	1食分(㊺)	カルシウム(ミリ㊺)
牛乳	200	220
ヨーグルト	100	120
プロセスチーズ	20	126
しらす干し	30	63
マイワシ	60	42
小松菜	50	85
豆腐	75	90

☆低栄養を予防し、「食べることを楽しむ」ことで、どんな生活になるのでしょうか。



いつまでも、元気でいきいきと生活するために、ぜひ介護予防に取り組んでみましょう。

参考 神戸市いきいきすこやか手帳、毎日新聞 (ヘルシーレポート)

デイサービス活動日記（1月～7月）

お出かけ活動

4月2日花見



今年も桜がきれいに咲きました。宇治川沿いの桜並木を散策して、いつもの場所で記念撮影。今年は時期的に最高の桜を満喫しました。その後、雪の御所、板宿のさくらロードを通過して、妙法寺川まで桜の名所をドライブし、須磨のななファームでお気に入りの食事。目的の買い物もできて楽しい一日でした。

5月14日しあわせの村

行楽に最適の時期になりました。みなさんの希望でしあわせの村に出かけました。日本庭園の美しい新緑に目を奪われながらゆっくり散策しました。あちこち立ち止まって珍しい草花を観察し、それにまつわる思い出話をしながらのんびり時間をかけて回りました。女性はとても元気でしたが、男性の方がしんどそうでした。



趣味活動

フルーツ演奏会



認知症予防体操



お雛様作り



水曜日	内 容	昼食メニュー
8月 3日（水）	お休み	
8月 10日（水）	栄養改善プログラム・認知症予防体操	お楽しみ
8月 17日（水）	お盆休み	
8月 24日（水）	口腔機能改善プログラム・書道	お楽しみ
8月 31日（水）	運動機能改善プログラム・お誕生会	お楽しみ
土曜日	内 容	昼食メニュー
8月 6日（土）	手芸他	とりのトマト煮込み他
8月 13日（土）	お盆休み	
8月 20日（土）	口腔機能改善プログラム・書道	にぎやか麻婆豆腐他
8月 27日（土）	・栄養改善プログラム ・運動機能改善プログラム	魚のおろしあんかけ他

〇〇さんの雑記帳 (春の巣立ちの巻)

この春から長男が進学のため家を離れ一人暮らしを始めました。家では幼い頃からよく話しよく笑うタイプのこどもでした。彼が静かなときはよっぽど何かがあった時だったので親としてはわかりやすかったのでありがたかったです。そんな彼の巣立ちに一番気になったことはちゃんと生活できるかなとかではなく関西から関東というアウェイのなかで生き抜けるのかではなく、話し相手が家で待っていない生活だとどうなるのか?でした。そして私の頭の中で流れていた音楽はさだまさしさんの「案山子」でした。



初めて聴いたのは小学4年生の時関白宣言で大ブームの頃です。テレビでコンサートの番組があり母と視ていたのを覚えています。固定電話の黒電話の時代、手紙を書くといくことが日常だった時代。我が子を思う親の気持ちがとつても詰まった曲だなあと感じた事を覚えています。いざ新生活が始まると朝と晩に時間があるときは作ったごはんの写真がメールで送られて来るようになりました。そしてその時色々と日々の事を伝えて家にいた時のような「会話」があります。電話もたまにかかってくるのですがそれはお願い事があるときです(笑) 離れていても便利なスマホのおかげで日々の様子がわかるのはとてもありがたい事だと思います。家族の誰かが誕生日の時はケーキを頂く時にテレビ電話機能でリアルタイムと一緒に御祝もできます。電話も無料で出来る時代。ありがたやありがたやスマホさます。でも私のようにメールがこない夫は案山子の歌詞のようで 元気であるのか大学には慣れたのか 友達できたのか さびしくないのか お金はあるのか 今度いつ帰ってくる? たまにはメール父さんにもおくっておくれと感じているようです。

☆あいあいネット神戸ニュース (1月~7月)

- ◇2016年2月 もとまちハーバー懇談会 於:街角サロン
- ◇2016年4月 神戸市生きがい対応型デイサービス受託事業者説明会出席
- ◇2016年4月 介護リフレッシュ教室 (安心すこやかセンター主催) 於:街角サロン
- ◇2016年6月 「カフェうさぎちゃん」(社協登録認知症カフェ) 週1回(水)スタート
- ◇2016年7月 第14回通常総会

編集後記

- このごろ、優先座席に堂々と座っている若者が多いのが目につきます。おかしくないですか? 老人の繰り言でした。(ま)
- 年々、暑さが身にしみます。涼しい秋が待ち遠しいです。(な)
- 今年も万両の実生の苗がたくさん出来ました。欲しい方はありませんか? (万両の母)(ゆみうさぎ)