

3月16日の地域サロンでは、数回しか参加できなかった人、よく参加できた人、後半数回参加できた人などの方たちから講座の感想や希望の講座などをお聞きました。

4月 介護サービスの学習



4月からと8月からと一音変更が実施されます。

高齢福祉課の七里さん

質問して良かったです。基かちがいているところ、ありました。



5月 お風呂で健康づくり

～炭酸泉づくり～

▶ 身辺にある、クエン酸、重曹で足湯用温泉を作って体験しました。

6月 パッククッキング



電気ポットにおまかせ調理。
▶メニュー
ひとり肉じゃが、ひとり全粥、おし鶏、豆乳プリン。

7月 暮し快適に～トイレ編～

特養「安立荘」の介護士さんにおあつの使い方、トイレへの移乗の仕方、介助者のバ掛けなど。

市販の移乗シートのかわりになるものをうちの中で見つけたので、それをうまく使ったら、移動が楽になっています。



8月 上手な薬との付き合い方

薬の飲み方、保管の方法、保管の期間、市販薬と処方薬、「おくすり手帳」のことなどなど。
★わかり付けの薬服をみつけよう。

9月 ……

「上手に使おう介護食」この講座は台風のため中止になり12月に実施しました

10月 バスでゆく施設見学会

- ・小規模多機能型居宅介護 「あかりの家・みよし苑」
- ・グループホーム 「あかり・みよし苑」
- ・日本介護サービス(株)

11月 サンQ体操

老化予防にサンQ体操

このあと早速、おし玉を作ってわが家で3つをできるよう練習しています。



1. 筋力をつける
2. バランス力をつける
3. 二重課題能力をつける

12月 上手に使おう介護食と小物づくり



南天の小枝でかんづくり

筋肉を作るたん白質の一日の目安量を知らなかったと参考になりました。しっかりたんぱく質を食べてね



1月 リラックス体操と小物づくり



ストレッチ、筋力、音楽によって脳トレ体操。

そして今回は「からくり卓上カレンダーづくり」



小物づくりはたのしい!!

3月 KEIKO & KOUJI

やまぎミニコンサート



福祉センター・グライヴハウスに全21曲聴きほれました!!

★この講座の中で一番人気

2月 口腔ケアとブラッシング法

口の中は大事!! いつも清潔に、ケアすることは、老化予防になるんですよ。



金原先生

車いす利用の夫です。金原先生の診察室でお世話になることができてホッとします。



3月 一年を振り返って

各講座について感想や要望をお聞きました。

ありがとうございました



スタッフ一同

2016年度の地域サロンのスケジュール

4月20日(水) 10:30~12:30	■ 福祉センター 2F (参) 250円	介護サービスの学習とリラックス
5月11日(水)	◇ ■	食事を楽しむ パウチクッキング
6月8日(水)	◇ ■	健康づくり、学んで実践(寿光会)
7月13日(水)	◇ ■	進歩してまち紙オムツ~紹介と使い方~
8月10日(水)	◇ ■	在宅介護を見守り地域にみんなネットワーク
9月14日(水) 10:00 15:00	バスでゆく施設見学会 (参) 250円と昼食代	
10月12日(水) 10:30 12:30	■ 福祉センター 2F (参) 250円	サンQ体操パート3(三好市民病院)
11月9日(水)	◇ ■ ◇ (参) 250円と材料費	食べやすく、食べやすい 食器づくり
12月14日(水)	◇ ■ ◇ (参) 250円	介護の仕方をプロから学ぶ(安立荘)
1月11日(水)	◇ ■ ◇ ◇	リラックス体操と小物づくり
2月8日(水)	◇ ■ ◇ ◇	KEIKO & KOUJI コンサート
3月8日(水)	◇ ■ ◇ (参) 250円と材料費	春のリースづくりと一年のまとめ

2016年度の地域ミニサロンのスケジュール

三好丘交流センター (偶数月)

福谷老人憩いの家 (奇数月)

4月26日(火) 10:30~12:00
6月28日(火) //
8月23日(火) //
10月25日(火) //
12月27日(火) //
2月28日(火) //

5月26日(木) 10:30~12:00
7月28日(木) //
9月29日(木) //
11月24日(木) //
1月26日(木) //
3月23日(木) //

参加費 100円

在宅で
介護されている方
心と体をリフレッシュ
する場です。
気軽に参加して
ください



■ お問い合わせ・お申し込みは……

みよし高齢福祉課

NPO法人・あいちNPO市民ネットワークセンター

0561-32-8009

090-4164-1606