

地域包括支援センター

第6号

H23. 9. 1発行

(年4回発行)

編集発行

皆野町地域包括支援センター

皆野町大字皆野1420-1

電話 62-1233

在宅介護者のつと募集

介護者自身が健康でいられ、介護についての知識を学びながら
仲間づくりをしませんか。気軽にご参加下さい。

期 日 平成23年 9月 14日(水)

時 間 午前10時から正午

場 所 皆野町役場 2階 201会議室

対 象 在宅で介護をしている方

費 用 500円 (材料費)

内 容 「夏の疲れをリセット」

講師 アロマセラピスト 新井 幸子 氏

頭と肩の疲れをとるセルフアロママッサージ

手作りアロマ入浴剤

申込み 9月9日(金)まで(先着20名)

健康福祉課 地域包括支援センター 電話 62-1233 内線115



「待ってるねー。」

参加者からご好評いただいています。



【写真】意外と手軽で身近な
アロマ教室の様子

8月19日（金）に「介護者の
つどい」を開きました。

「アロマで介護も自分も癒され
よう」ということで、アロマの
効用、アロマオイルを利用した

ハンド・ヘッドマッサージについて学びました。次回は9月
14日（水）です。参加お待ちしております。

1. 季節の変わり目 ～体調を崩しやすい時季です～

今年は梅雨明けが早く、6月～8月は猛暑が続きました。

9月は暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日があり、そうかと思うと急に
冷え込んだり、季節の変わり目は体調管理がとても難しい季節です。

◎引き続き、熱中症予防に気をつけましょう。

こまめに水分を補給し、室温が28度以上にならないよう、エアコンを
上手く活用しましょう。

◎3食規則正しく食べましょう。

食欲が落ちて栄養が偏ると、免疫力が低下し、風邪などの感染症にかか
りやすくなります。肉や魚、大豆製品などのタンパク質は免疫力と深く
関係し、緑黄色野菜は体調を整えてくれます。

食事の時間を決めて、3食しっかり食べてください。

シリーズ 地域の絆

「歌って元気！！」

～駒形区カラオケ愛好会～ (駒形地区)

8月20日(土)の夜、公会堂でカラオケ会が開かれました。この日は「納涼会」ということもあって全会員の方が参加されました。ステージに立って十八番を歌う。本当に気持ちよさそうでした。好きな歌を歌い、聴きながら、おいしい料理と酒を堪能すれば笑顔で満点。楽しいひとときを過ごされました。

発足して20年以上経つ伝統ある会なので、いつまでも続いてほしいと願います。



<地域包括支援センターからのお知らせ>

★地域でいきいき生活している高齢の方を募集！！★ 自薦・他薦を問いません。

★地域活動情報を募集！！★

地域の寄合や行事など活動している団体を把握しています。地域社会の繋がりを通じて介護予防に一役買うような活動をぜひおしえてください。

(問合せ) 皆野町地域包括支援センター

TEL 62-1233 (内線 115・116) FAX 62-2791

地域包括支援センターはこんな仕事をしています。

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れたところで安心して自立した生活が続けられるようにお手伝いします。

介護保険サービスの利用方法、介護予防、保健福祉、権利擁護、そのほか生活に関する不安や悩みなどいろいろな相談に応じます。気軽にご相談ください。

高齢者のよろず相談所

皆野町地域包括支援センター（健康福祉課内）

電話 62-1233 内線 115・116

【編集後記】

秋の七草のひとつである「なでしこ」。山や河原でも生息し、可憐な花を咲かせることから古来より清楚で美しい日本女性にたとえられてきた。その「なでしこ」がひと足早く世界中で満開になった。7月18日（月）未明、ワールドカップ女子サッカー大会で見事に優勝を果たした。特にアメリカとの決勝戦は点を取られては追いつくという展開。ねばり強くあきらめない姿は、多くの人々に勇気と感動を与えるとともに心の奥底に眠っていた日本人の魂を呼び起こした。優勝のほか、数ある賞のうちフェアプレー賞に輝いたこともすばらしい。清楚で美しい「なでしこ」は容姿のみならず、心根の優しさ、強さも兼ねそろえている証と言えよう。この快挙を日本中いや世界中の人々が、愛しい我が「撫でし子」のように称えていた。

ペン やす