フリートークCafé 白金の森 介護家族のつどい

介護の悩みや不安を話してみませんか？情報交換を行いませんか？毎月第3木曜日
特別養護老人ホーム白金の森1階食堂にて開催中。

【会　場】白金の森1階食堂
【参加費】無料（予約不要）
【日　時】毎月第3木曜日
14時～15時30分

11月17日	フリートーク・介護の耳寄り情報
12月15日	フリートーク・介護食試食会
1月19日	フリートーク・介護の耳寄り情報
2月16日	フリートーク・紙芝居（成年後見制度）
3月16日	フリートーク・介護の耳寄り情報

今後の予定

各イベントの詳細はホームページでお知らせいたします。
「高輪地区高齢者相談センター白金の森」で検索ください。

11月

10日（木）	介護予防フェスティバル （高輪地区高齢者相談センターオレンジカフェ）
12日（土）	あっぷりんぐ高輪（血管年齢測定予定）
16日（水）	「顔の見える」住民懇談会 （場所：旧 神応小学校）

12月

12日（月）	元気な人も老後にそなえよう（介護保険制度と港区高齢者サービスの説明）

高齢者相談センター職員・ふれあい相談員はここにいます！

港区白金台5-20-5

高齢者相談センター
☎03-3449-9669

ふれあい相談室
☎03-5447-1340





発行者・お問い合わせ先：高輪地区高齢者相談センター（地域包括支援センター白金の森）
港区白金台5-20-5　☎03-3449-9669　発行責任者　管理者　菅野岳雄

高輪地区 高齢者相談センター
（地域包括支援センター白金の森）
Takanawa Area Senior Citizens Consultation Center
（Community Support Service Center）

平成28年度 秋号

ふれあい相談室 定期だより

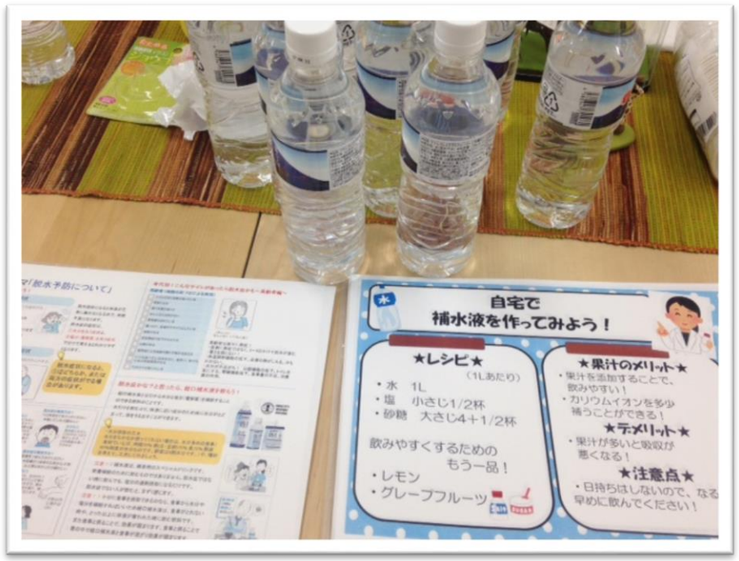
活動報告

サロンみつ蛍で健康チェックを行いました

9月20日（火）、みんなんち みつ蛍（地域のサロン）にて、健康チェックイベントを行いました。
台風接近というあいにくの天候にて、来客数は多くはありませんでしたが、ゆったりとした雰囲気の中、参加者とお話することができました。
★骨健康度測定
超音波を用いた骨密度の判定です。結果に基づいて保健師からカルシウムの豊富な食事など、アドバイスさせていただきました。
★経口補水液の試飲
脱水気味のときに自宅にあるもので簡単に作れ、即効性のある補水液をつくり、味見して頂きました。「砂糖水みたい」「・・・あんまり美味しいものじゃないね」など感想あり。
美味しいと感じるときは脱水気味だそうですので、皆さん大丈夫ということだと思います。
★秋バテ予防の食事のポイント
管理栄養士でもあるセンター職員より「なるべく温かいものを摂り胃腸の働きをよくすることがポイント」とアドバイス。これから夏の疲れも出ますので、身体に優しい食生活で乗り切りたいですね。

「みんなんち みつ蛍」は
平日毎日開いている地域の
サロンです。
ふらっと立ち寄ったり、美
味しいコーヒー（麻布十番
で仕入れているそうです）
で一息ついたり・・・
ぜひお気軽にご利用下さい。

●みんなんちみつ蛍●
住所：港区白金6-2-4
電話：６２７７-０８２１



活動報告

自衛消防訓練審査会に参加しました



9月9日（金）に行われた「高輪地区自衛消防訓練審査会」に出場しました。高輪地区のそれぞれの会社や組織が「自分たちの場所は自分たちで守るんだ！」という気持ちを持って日々の練習の成果を発揮していました。火事や地震などは起きないことが１番ですが、常にいつ何が起こっても迅速に動けるように心がけたいと思います。

全国老施協　在宅介護セミナーで港区のふれあい相談員事業について発表しました



9月7日（水）に全国老人福祉施設協議会主催の**「在宅介護セミナー～在宅介護の限界を延伸する“地域の力”を掘り起こす～」**というセミナーの中で、**「ふれあい相談員のアウトリーチから」**というテーマで、港区のふれあい相談員事業について発表させていただきました。これからの高齢者の在宅生活を支える地域づくりにおける**地域ネットワーク**の重要性をお話しするとともに、私たちふれあい相談員の日頃の活動から見えてきた、デイサービスをはじめとする介護保険サービス事業者の皆さまにもそのネットワークに積極的に加わっていただく必要性についてもお伝えいたしました。今回のセミナーが各地の地域ネットワークの拡大につながるきっかけとなれば幸いです。

活動報告

区民向け講座「認知症予防と食事」を開催しました



9月14日（水）に『認知症予防と食事』を開催し、管理栄養士の講師より健康と食事の関係についてご講演いただきました。健康は「食べもの」と「食べ方」でできているということと、アルツハイマー病やロコモティブシンドロームの予防について、食事面から興味深いお話を伺うことが出来ました。

職員紹介



高輪地区高齢者相談センター
保健師　今井（いまい）

7月より保健師として勤務しております。これからどうぞ宜しくお願い致します。



高輪地区高齢者相談センター
保健師　岩城（いわき）

8/22より入職しました。北海道からきたばかりで、まだ慣れていないところもありますが、よろしくお願いします。



高輪地区ふれあい相談室
保健師　杜（もり）

9月からふれあい相談員の一員として働くことになりました。よろしくお願いします！