



さんどめ

グループホーム 小規模多機能型施設

竣工式・内覧会

高齢になり、身体が不自由になった時の不安や心配はいろいろありますが、そんな声から建設が実現した2つの施設が完成しました。21日の内覧会に参加したNさんの報告と感想です。

職員さんの案内で、1階の小規模多機能型施設を見学。広々としたコミュニティ広場を始め、明るくきれいで、こういう所で1日過せるのはとてもいいなと思いました。2階のグループホームは、トイレや風呂場の手すり、調理室の配置等、細かいところまで気配りが行き届いていて、各々が自分のできることを、みんなやていこうという仕組みになっているそうです。

建設委員の人たちがいろいろアイデアを出し合って検討したことがあちこちに生かされているんだと楽しく見学させてもらいました。



フレイル予防で 健康寿命をのばそう

加齢とともに進行するフレイル（虚弱）ですが、それでも何とか介護を必要としない健康な生活が長く続くようにしたいものです。そこでまずはフレイルチェックをしてみませんか。

フレイルの判定基準

- ・ 6か月で2～3kgの体重減少がある
- ・ 5つ以上の病気で治療中である
- ・ とても疲れやすさを感じる
- ・ ふくらはぎ周囲長が基準以下である
男：34cm未満 女：33cm未満
- ・ 1階分の階段をのぼることができない
- ・ 100m程度（電信柱2.5本分）を歩くことができない

6項目のチェックのうち 3項目以上○ =フレイル
1～2項目に○ =プレフレイル

次のような行動もフレイルサインと言われています

- ◇ 階段の昇り降りに手すりや壁を使っている
- ◇ お茶や汁物で 止めることがよくある
- ◇ さきいかやたくあん位の 固さの物がかめない
- ◇ 趣味や習い事などに行かなくなった
- ◇ 買い物の支払いで、つい大きなお金を出す
- ◇ だれとも自分から話さない日がある
- ◇ 3食とも一人で食事をする日がある

いくつか思い当たることのある人はフレイル予防を！
今回は予防のための取り組みを紹介します。

憲法の日



小手指支部9条の会で憲法集會に参加

5・3 憲法集會 (有明・臨海公園)

いいね！日本国憲法

— 平和といのちと人権を！ —

コンサートやスピーチ、多彩な各界のみなさんのお話など、平和をめざす人々の集會です。

安心ルーム “輪の会”

4/27の安心ルームは、新年度市役所に出す届けの関係もあって正式名称を安心ルーム “輪の会”とし、簡単な規約等についても話し合いました。安心ルームは物作りが苦手な人でも、気軽に立ち寄りおしゃべりができる雰囲気が一番大事ということで、やりたい事をいろいろ出し合い、その都度、次の内容を決めていこうということになりました。この日は1時間ぐらいで右のようなミニ帽子アクセサリを作り、かわいいおみやげにみなニコニコ顔。どんな様子か近くの人が見学に見えるなど、輪が少しずつ広がって来るのを期待しています。

次回は **5月23日(火)**

9:30 ~ 12:00

小手指公民館分館 和室1号 参加費 200円

- ◇ **押し寿司作り** … 牛乳パックを利用して、簡単できれいで美味しい押し寿司を作ります。来客やお祝いごとにもひたりのお寿司、1度習っておくと便利です。

- ◇ **あじさいの花** (布小物のがざり)

前回使った蓮の葉の穴に、布で作った小花をさ込んでいくと、すてきなあじさいの花が…
作ってみたい人は右のような布を用意して下さい。

※ いろんな特技をもっている方々から、知恵や技を分けてもらえるのも安心ルームならではの…ですね。

お元気でですか

2017年 5月

小手指町 小手指南
小手指台 上新井
小手指元町 北野
北野新町 北野南
山口 (1部)

連絡先

山口 (2922) 0864
難波 (2924) 7424



50cm x 50cm

20~
30枚

あじさいのうすピンクが
ブルーの小布