

すけっとだより



イキシア



養正訓に学ぶ

貝原益軒が書き留めた「養生訓」は現在の病気予防や健康維持に役立つことがたくさん書かれています。この「養生訓」は益軒が自身の実践体験をもとに書いた日常生活のあり方です。書き始めた年齢は80歳を過ぎた頃だと言われていますが、江戸時代の平均寿命が50歳代といわれていたことを思うと益軒はまれにみる長寿でした。

以下益軒の「養生訓」をご紹介します。

① 健康の源は“気”と“食”にあり

【楽しまずして天地の道理に背くべからず】

人の生の根源である“気”を高めるために夢や生きがい（心身の活力＝元気の素）をもつことは大事で脳の老化防止にも効果があります。

【心は常に和漢なるべし。憂ひ苦しむべからず】

腹式呼吸で気持ちをリセットすることにより自律神経が整い心が落ち着いてきます。

【五味をそなへて、少づつ食へば病生ぜず】

元気を支えるために欠かせないのが“食”であり、食の養生が健康の土台。色々な物をバランスよく食べることが病気の予防になります。

【味噌、性和（やわらか）にして腸胃を補ふ】

発酵食品の力は免疫力を高めます。

② 病気は「未病」のうちに治す

【天気よき時は、外に出して、風日にあたらしむべし】

【心を静にし、身を動かすをよしとす】

腹式呼吸で自律神経を整える。

【医をよく選ぶべし】

不調の時に気軽に診てもらえるホームドクターを探す。

③ 目指すはウィズエイジング

【老後の一日、千金にあたるべし】

【長生すれば、楽しみ多く益多し】

益軒は年とともに体は衰えても、加齢による変化を受け入れ心穏やかに、自分なりの夢や楽しみ、生きがいをもって過ごせば、幸せな人生になると説いています。如何ですか？江戸時代の養生訓が現代の我々にも十分通用することばかりですね。できることから始めてみませんか。健康な未来が待っているはずですよ。

NPO法人 すけっとファミリー 理事長 加藤 純子

介護保険事業
すけっとファミリー
訪問介護
ヘルパー派遣
ケアプランセンター
すけっとファミリー
居宅介護
ケアプラン作成
デイサロンりふれ
通所介護
NPO法人
すけっとファミリー
自立支援事業
身体介護
家事援助
外出介護
子育て支援事業

NPO法人 すけっとファミリー

訪問介護・介護保険外(家事・子育て支援等)・障害福祉サービス・産前産後ヘルプ・ひとり親家庭等家事介護

TEL 861-6047 FAX 861-6048

ケアプランセンター
すけっとファミリー
居宅介護支援

TEL 835-8260 FAX 861-6048

デイサロンりふれ

通所介護・介護予防通所介護・
予防専門型通所サービス

〒467-0064 名古屋市瑞穂区弥富通三丁目45番地 TEL 833-2889 FAX 861-6048

E-mail info@suketto-family.jp URL http://suketto-family.jp

デイサロンいふれ発信

節分 🍱 鬼退治

2月1日～4日に鬼退治ゲームを行いました。

福豆に見立てた新聞紙の玉を的に向かって投げ、倒した的の得点を競うゲームです。ゲームの前に、手先の運動を兼ねて利用者様ご自身で新聞紙を丸めて玉を作っていました。丸め方には個性が溢れ、ふんわり丸める方、折りたたむように形を整える方、ご自分の出番直前までぎゅっと握り固めていた方、皆様思い思いの玉を作ってゲームを楽しまれました。

最後はスタッフが扮する鬼に向かって一斉に玉を投げて鬼退治終了！

やはり皆様一緒にゲームを行うと活気が出て笑顔も増えます。

コロナ禍により中止していたゲームやイベントも、今後は少しずつ復活させていく計画ですので、

楽しみにしててください♪



訪問だより

3月3日は「耳の日」です。耳や聴力について多くの人の関心を集めること、そして難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決することを目的として、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会の提案により制定されたものです。最近、テレビのボリュームの数字が大きくなってきた。電話が聞こえにくいなど、気になる事はありますか？

「きこえ」をサポートする介護用品が色々と販売されています。音量を大きくする電話機・TV用の手元スピーカーなどもあります。便利な機械を使用することで、家の外まで聞こえるようなTVの音量も下げることができ、電話の声も格段に聞き取りやすくなります。

「聞こえづらさ」を感じたときにどう対処するかで、その後の「聞こえ方」が左右されます。

この機会に、気になる方は周りの方に相談してみたいかがでしょうか？



ケアマネだより

先日、「摂食、嚥下の基礎知識」というテーマの研修を受ける機会がありました。その中で、むせたときの良くない対応法として

- 「むせたときに水を飲んでもらうこと」
- 「背中をたたくこと」と話がありました。

気管に入った、もしくは入りかけた食べ物や飲み物を出そうとしてむせたり、咳をしたりしているの、「しっかり咳をする。むせる。」ことは大事なことです。水は、咳がおさまって、呼吸が落ち着いてから飲んでもらうと良いそうです。また、背中をたたくと気管に入りかけた食べ物をますます奥に入れ込んでしまう可能性があるの、たたくよりは、落ち着かせるように背中をさする方がいいそうです。

ただ、苦しそうにして声も出ない、顔が真っ赤になってきた、唇が紫色になってきたなどの窒息の場合は、背中をたたくことは有効だそうです。すぐに救急車を呼んだ方がいい場合もあります。



事務局だより

○はいかい高齢者おかえり支援事業

「おかえり支援サポーター・協力事業者募集」のご紹介

以前、認知症サポーター養成講座修了者宛にいきいき支援センターから首題についての案内がありましたので紹介させていただきます。（北村）
以下、名古屋市HP、「はいかい高齢者おかえり支援事業」より

「はいかい高齢者おかえり支援事業は、認知症の方の徘徊による事故を防止するため、地域の皆さんの協力を得て、徘徊されている方を早期に発見する取り組みです。徘徊のおそれがある方の情報を登録した上で、その方が行方不明となった場合に、家族等からの依頼により、行方不明となった方の身体的特徴や服装等の情報をおかえり支援サポーターや協力事業者に対してメールで配信をお願いしますというものです。」

名古屋市では「おかえり支援サポーター」と「協力事業者」を募集していますので、詳しくは右のQRコード（名古屋市HP）からご確認ください。


はいかい高齢者おかえり支援事業 おかえり支援サポーター・協力事業者募集

はいかい高齢者おかえり支援事業は、認知症の方の徘徊による事故を防止するため、地域の皆さんの協力を得て、徘徊されている方を早期に発見する取り組みです。
徘徊のおそれがある方の情報を登録した上で、その方が行方不明となった場合に、家族等からの依頼により、行方不明となった方の身体的特徴や服装等の情報をおかえり支援サポーターや協力事業者に対してメールで配信し、情報提供をお願いするものです。



おかえり支援サポーターとは…

おかえり支援サポーターとは、この事業に協力いただける方です。（徘徊者にお住まいの方に限らず、市内にお住まいの方もおかえり支援サポーターになれます。）
携帯電話やパソコンのメールアドレスを登録いただき、捜索協力依頼のメールを受け取った場合に、可能な範囲で捜索のための情報提供にご協力いただきます。
●登録費用：無料（年会費あり）
●登録方法：●下記のQRコードを読み取り、アクセスしたページから登録メールを送信するか、下記のメールアドレスに登録メールを送信してください。（詳しい登録方法は、募集のご案内をご覧ください。）

【コード】  【メールアドレス】 okairi@nag-m.jp

※登録時：住所を正しい地域（区）で登録することが重要です。
※登録のメールアドレスは、登録の住所と一致させることが重要です。
※捜索協力依頼は、24時間いつでも受け付けられます（24時間の検閲メールで配信）※（返信の必要はありません）

協力事業者も募集しています！

事業者（団体）としてこの事業に協力いただける協力事業者も募集しています。協力事業者と認定された場合には、市から認定証を交付します。登録を希望される場合は下記問い合わせ先にてご連絡ください（メールの件名は「協力事業者登録」とし、本窓口印体を、①担当者名、②連絡先を必ずご記入ください。）

問合せ先：名古屋市福祉局福祉推進部 地域ケア推進課
TEL：072-2549 FAX：052-3357 E-mail：a220@nkc.city.nagoya.jp



すけっと茶論

弥富通すけっと茶論 絵手紙教室

開催日 第4水曜日 13:30 ~ 15:30
場所 すけっとファミリー 2階 研修室
参加費 500円（ハガキ付）※要 事前申し込み

雁道すけっと茶論 絵手紙教室

開催日 第3水曜日 13:00 ~ 15:00
場所 雁ぶらサロン
参加費 500円（ハガキ付）※要 事前申し込み

※「雁道すけっと茶論」は当面の間、会場を「雁ぶらサロン」から「ハットリ本店（昭和区滝子通3-32）」に変更して行っています。



お問い合わせ・お申し込みは
NPO法人 すけっとファミリー
052 (861) 3980
(担当:北村)

みずほたすけ愛ネット 情報



過去の講座の様子

毎年2月に名古屋大谷高等学校で医療福祉コースの学生さんを対象に開催していた“みずほたすけ愛ネット主催「認知症について学んで一緒に地域を支えよう」”昨年度は新型コロナウイルス感染者数が急増し、愛知県「まん延防止等重点措置」の発出したこともあり、中止になりました。今年は2月25日（金）で25名の学生さんを対象に準備を進めています。本稿の締め切りの都合で、開催報告は次号（第111号（令和5年5・6月号））でさせていただきます。

予 定 表

3月23日(木)	13:30 ~ 15:30	管理者会議
3月30日(木)	13:30 ~ 15:30	理事会
4月18日(火)	13:30 ~ 15:30	管理者会議

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

毎月11日は、イオン熱田店にレシートを入れるBOXがおかれます。“すけっとファミリーの箱”に黄色いレシートを入れていただきますと、1年後にレシートの金額が集計され、合計金額の1%の商品が購入できるというキャンペーンです。

書き損じたはがきで学校に通える子どもがいます。



書き損じたはがきで、海外の読み書きのできない人々への「学びの場＝寺子屋」の普及を支援している活動があることを多くの方に伝えたいと思い、“世界寺子屋運動”への協力を始めました。書き損じたはがきがありましたら、事務所にある、黄色い箱に投函してください。

※ ベルマーク、使用済み切手も引き続き集めています！（エコキャップは休止しています）

令和 4年度 賛助会員(寄付会員)の募集を開始します！！

1年を通じて募集しています寄付も毎年多くの方から頂き、本当にありがとうございます。令和3年度は61名(昨年+23名)の方が賛助会員になっていただき、14名(昨年+4名)の方からご寄付を頂いています。(R4.2.8時点)4月～新年度の会員募集を開始します。令和4年度も引き続き、地域の方々に必要とされる活動を進めてまいります。

すけっとファミリーへの応援、よろしく願いいたします。

<年会費> 賛助会員 3,000円

<振込先> ゆうちょ銀行 □座番号・記号 00890-6-129893
□座名義 特定非営利活動法人すけっとファミリー

介護保険外のサービス(在宅サービス)で 私たち こんなお手伝いもできますヨ！

お困りのことは
ありませんか？



庭の掃除、草刈り、犬の散歩

利用者さん以外の調理や洗濯

時間もかかる、力も要る内容・・・

例えば 大掃除、大変ですよ！

最近では入所された方のご自宅の後片付け

などのご依頼もありますよ！

「こんなことお願いできるかしら？」

と悩む前にご遠慮なく、お問い合わせ下さいね。

ホームページをご覧ください。

登録訪問ヘルパー 及び デイサービス職員 募集中

あなたが主役の働き方 応援します。
空き時間を活用しませんか？
働く時間は調整可能です。



お問い合わせ先 訪問ヘルパー TEL 861-6047(加藤) デイサービス TEL 833-2889(斉藤)