

志木市地域支え合い  
「お手伝い隊」通信

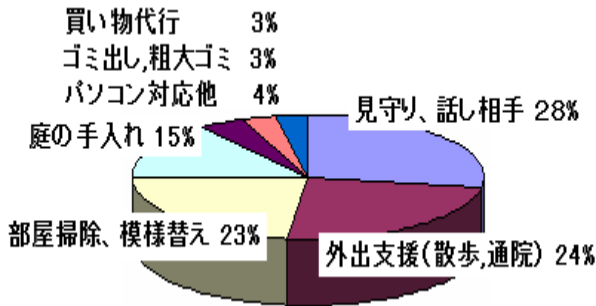
発行 NPO法人  
東上まちづくりフォーラム  
<http://happy.tojocity.org/>

志木市館2-5-2鹿島ビル4階  
お手伝い隊;048-473-0655  
代表電話;048-476-4600  
FAX;048-476-4607

利用時間が大きく増えています  
お手伝い隊、自宅訪問サービス

高齢者(利用会員)のお困りごとを家族に代わってお手伝い隊(サポーター)が訪問して解決します。今年度は特に見守り、話し相手と外出支援(散歩、通院の付添や通院予約取り)が大きく増えました。これはサポーターの対応が良かった結果と思われます。

【月平均ℓ -ト時間】 H26年4月~H27年2月



- ・月平均サポート時間;124.2時間  
内、介護認定者数;25%、ℓ -ト時間;50%
  - ・利用会員数(高齢者);322名
  - ・サポーター数 ;138名
- お手伝い隊は、埼玉県福祉政策の地域支え合いの仕組み推進事業として平成22年7月から(4年半)活動しています。

生きがい発掘や認知症予防には  
高齢者交流サロン「ハッピー」

- ・趣味の講座;押し花、折り紙、アロマセラピー、メイクアップ、カードゲーム、パステル画、書道、写真俳句など  
認知症予防にも効果が期待されます。
- ・知識習得や相談会;認知症、相続・遺言、パソコン、スマホ、英会話など、各講座とも見学、大歓迎です。
- ・お喋り処;講座の無い時間は「お喋り処」として自由解放しています。  
スケジュールは講座案内を事務局までご請求ください。
- ・新たな講座と講師を募集中です。



【メイクアップ講座風景】

◆サポータを募集しています

「待っていたよ、また来てね」の声を聞く喜び。人生経験豊かな高齢者との接触はサポーター自身の人生経験に必ずプラスとなります。

お電話か事務所にお出てください

＜お手伝い隊事務局＞

電話;048-473-0655  
柳瀬川駅西口前サミットの4階奥

- ・事務局の受付日時  
平日;午前10時~午後4時

サポーターの質的向上を図る  
「スキルアップセミナー」

3月のご案内

- ・テーマ;傾聴とボランティア  
効果的な質問と知り得た情報の取扱い方  
3月24日(火) 13:30~15:30  
講師;横山 貴美子 氏  
サポーターの悩み解決とコミュニケーション能力を高めるため、2/6;高齢者からの最高の聞き方、2/25;沈黙/感情の受け止め方、を開催し大変好評でした。サポーターの方は是非最終会にご参加ください。

## 健康情報 春に罹り易い病気

高齢になると皮膚の温度感覚が鈍くなり春の陽気になっても冬の厚着のまま過ごしたり、春の激しい気温変化で体調や情緒が不安定になりがちです。

### ・高齢者の春に多い病気

温度変化に血管が対応できず血液の循環が鈍くなり肩こり、脱水症や不眠症・うつ病・五月病などの心疾患が

発症します。これらは右の半身浴で改善することができます。他には花粉症やハシカなど外的要因での発症があり早めに診療しましょう。



埼玉県マスコット  
コバトン介護

## アルツハイマー型認知症、精神的疾患、肩こりなどの予防に有効な「半身浴」の入り方

お風呂は血行が良くなりますが、正しい半身浴は身体に溜まった乳酸が体外に排出され更に効果が得られます。筋肉の疲れ、肩こり、冷え症が解消されます。神経～脳の緊張感を緩め頭痛解消まで期待できます。毛穴が開き老廃物の排出によって美容効果があります。

### 【正しい半身浴の入り方】



心臓に水圧の負担を掛けないよう胸から上半身を出してゆっくり入ります。

誤った方法は逆効果となりますのでご注意ください。

- ・胸より上(心臓部、腕)はお湯から出して、タオルを肩にかけてお湯に入る。
- ・蓋を閉めて放熱を防ぐ。
- ・お湯の温度は体温よりも少し高い37～38℃(冬は40℃)で20～30分間ゆっくりと入ります。
- ・汗をかくので入る前に水を飲む。
- ・お風呂に重曹、バスソルトを入れると美肌効果がアップします。
- ・アロマオイルを数滴お風呂に入れるとリラックス効果がアップします。

## ぺあもーるウォーキング「歩こうかい」

4月4日(土)スタート10:00

コース; 跡見学園、三芳町資料館 (6km)  
当法人が運営協力しています。

## 来客時玄関へ行くのが辛い方に吉報!

「後付けリモコン電気錠」のご案内  
居間に居ながらリモコン操作で玄関ドアの鍵を開閉できます。  
詳しくは「キングリペア」までお問い合わせください。

住所; 館2-7-6(ぺあもーる商店街)  
電話; 048-474-6166  
定休日; 木曜日

## 編集後記

最近の利用会員からのお困りごとの特徴は、介護認定を受けた方からの通院付添いが急増したことです。このため健康維持の一助になればと健康情報を編集しました。若い時には出来たことが出来なくなりますので参考になれば幸いです。(鈴木)

## 発行 NPO法人 東上まちづくりフォーラム

発行人 理事長 柴田郁夫

編集 お手伝い隊 事務局 鈴木和雄

住所 志木市館2-5-2 鹿島ビル4階

お手伝い隊専用電話; 048-473-0655

電話; 048-476-4600 FAX; 048-476-4607

<http://happy.tojocity.org/>