

女子体育人 湖東

広報



No. 196
2021. 10.



湖東フェスティバル 開催!

11月のいこい広場 通信

毎週火曜日の午前10時から午後4時の間は、フリースペースとして、湖東コミュニティセンター別館(旧プラチナハウス)を開放します。自由にご利用ください。また、お困りごと相談もさせていただきます。気軽にお立ち寄りください。

★11月2日(火) 10:30~11:30

【イライラしない子育て講座】

協力：板倉さん



★11月9日(火) 10:30~11:30

【まちリハ】『楽しく運動 スクエアステップ』

協力：健康推進員さん 持ち物：飲み物
☆動きやすい服装でお越しください



★11月16日(火) 10:30~11:30

【日本舞踊を楽しもう】

協力：文化協会
内田流るり雅会



★11月30日(火) 10:30~11:30

【やってみよう、健康体操！】

持ち物：飲み物
☆動きやすい服装でお越しください



★11月7日(日) 14:00~16:00

【クラシックCDコンサート】



新型コロナの影響で中止させていただくことがあります。

野菜、足りてますか？

1日の野菜摂取目標量は350g。平成27年度に実施された健康・栄養マップ調査によると、東近江市の野菜摂取量は323.5gでした。このことから、野菜料理を1品プラスすることを目的に、東近江市健康推進員協議会湖東支部で、季節の野菜を70g以上使った料理のレシピを考えました。そのレシピをまとめた『野菜プラス1レシピ集』より一品紹介します。

《材料(2人分)》

かぼちゃ 1/4個
ピザ用チーズ 適量
マヨネーズ 適量
粉パセリ 少量



《作り方》

- ① かぼちゃの種をとり、うすく切る。
- ② 皿に並べて、電子レンジで1分間程度加熱する。
- ③ アルミホイルにかぼちゃを並べて、ピザ用チーズをのせ、マヨネーズをかけて、オーブントースターで5~6分間焼く。
- ④ 取り出して皿にのせ、粉パセリをふる。

～できあがり～

ぜひご家庭で作ってみてください。

東近江市健康推進員協議会湖東支部 西堀

湖東赤十字奉仕団 ひとり暮らし高齢者さん訪問

湖東赤十字奉仕団は、9月の敬老月間にこの団体に加入している自治会のひとり暮らしの高齢者さんを訪問し、プレゼントを渡されました。「なにか、困った事がありましたら気軽に言ってくださいね」と笑顔で声をかけておられました。



★湖東赤十字奉仕団加入自治会数：11自治会

★今回の訪問人数：47名

(Fukuda)

湖東赤十字奉仕団からのお願い……団員募集

地域の見守りなどの身近なことをはじめ、さまざまな地域貢献活動を行っています。一緒に活動できる方を募集しています。ぜひご協力をお願いします。

詳しくは湖東支所まで



いい日、いい日は介護の日

輝く人

ケアマネジャーの西田ひろみさん

『高齢化社会』、『介護問題』、これらに関する言葉を見聞きしない日はない昨今。皆さんは、『ケアマネジャー』という仕事をご存知でしょうか？今回は、介護職員の経験を経てケアマネジャー（以下、略してケアマネ）になり5年目の西田ひろみさんを紹介합니다。「ケアマネは、介護が必要となり始めた人のこれからについて、他の関連する専門職の方々と相談しながら、自立した生活への支援を行います。その際、ご本人の気持ちを一番に考え、寄り添い、ご本人やご家族にとってより良い方向に共に考えていく調整役です」、とは西田さんの弁。「責任あるケアマネの仕事ですが、一緒に考え悩む中、利用者様の笑顔に励まされ力をもらっています！」とも。



ニッコリ笑顔が優しく、こちらにも応援したくなるなんとほっこりした雰囲気の西田さんです(*^_^*)

【ひろみさんからメッセージ】

ケアマネとして、利用者様、家族様の言葉にしっかりと耳を傾け、一緒に悩み考えていくことを常に心掛けています。「この人なら任せられる！」と信頼していただけるように、幅広い知識を身に付け、向上心を持って日々頑張っています(^_^)

(NAOMI)

本の紹介

【介護の日】に因み、“認知症”について、本を2冊紹介します。

『忘れても好きだよ おばあちゃん！』

アルツハイマー病になった母を息子家族が引き取ります。見た目は普通の人と変わらないおばあちゃんの言動に戸惑いながらも、孫は少しずつおばあちゃんを受け入れていきます。おばあちゃんのゆっくりした時間に孫は上手につきあってあげているのです。コミカルな絵とヨーロッパ調の暖かい色彩が作品の世界を伝えています。



『忘れても好きだよ おばあちゃん！』
作 ダグマー・H・ミュラー
絵 フェレナ・バルハウス
訳 ささき たづこ
出版社 あかね書房

『私のがんばらない介護生活』

2003年7月から3年半、『読売新聞』に連載された読者からの投稿です。完全でなくてもいい、一人で介護を背負いこまなくていい。介護をしている人は、もっと積極的にサービスを利用し、もっと人を頼っていいのですよ、私はこんなことをしています、と読者からのアイデアが一杯。

誰かの参考になれば幸いです。この本は販売が終了しています。湖東図書館にはあります。
(SAWATANI)



『私のがんばらない介護生活』
著者 「私のがんばらない介護生活」出版委員会
出版社 中央公論新社

～もしも介護が必要になったら～

介護を必要とする人は毎年増加しています。介護は決して他人事ではありません。もし、介護が必要になったら、まずは相談しましょう。

★湖東支所等市役所に相談★

介護全般、介護保険について話が聞けます。

☆いこいこ広場に相談☆

「少し話を聞いてほしいだけなんやけど」そんな方はいこいこ広場にお越しください。お話を聞き、関係者を紹介させていただきます。

先日いこいこ広場に相談に来られた方は、「事前に電話で内容をお伝えしていたので介護に詳しい方を紹介していただきました。その時のアドバイスのおかげで新しいサービスを使うことができ、家族も救われました。」と話してくれました。

介護保険のパンフレットは支所にあります。とても分かりやすいので、ぜひ一度ご覧になってください。

(MATUNO)

厚生労働省は、11月11日を『介護の日』と決めました。

『介護の日』とは、介護について理解と認識を深め、介護従事者、介護サービス利用者及び介護家族を支援するとともに、利用者、家族、介護従事者、それらを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障害者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日です。



食いしん防災隊がいく！ (第40回)

前号にお伝えしていました

【ご近所助け合いマップ】の作り方を紹介します。

- ① まず自治会の白地図を用意します。
 - ② 次に『避難の際に手助けの必要な方(歩行の不自由な人、乳幼児など)』がおられる家に、赤色をつけます。
 - ③ それから、近所で『避難の手助けをする人(できれば2人)』を両者同意の上で選び、その家に青色をつけます。
 - ④ 最後に両者を矢印で結んで出来上がり。
- ★ 誰が誰を助けに行くのか一目でわかります。



昨今のように災害が多くなってくると、自力での避難が困難な方は不安になります。「いざという時でも必ず助けてもらえる」と分かっているならば、少しは安心できるのではないのでしょうか。コロナで活動が難しい時期にこの地図を作っておき、収まってから実際の訓練ができれば、とても役立つと思います。

お知らせ

11月 さざんか学習講座

- | | | |
|-------------|--------|--------------------|
| 1日(月) | 13:30~ | 季節の花を楽しむ教室 |
| 8・22日(月) | 19:30~ | 三味線に挑戦!! |
| 9・16・30日(火) | 13:30~ | いろいろな珈琲を楽しむ教室 |
| 12日(金) | 9:30~ | チャレンジコース(多肉植物寄せ植え) |
| 18日(木) | 10:00~ | 笑顔いっぱい音楽脳トレ♪ |
| 18日(木) | 13:30~ | 大人のやさしい書道教室 |
| 19日(金) | 19:30~ | ミラクルレディー教室 |
| 20日(土) | 9:30~ | こどもクッキング教室 |
| 25日(木) | 13:30~ | 季節のスイーツ教室 |
| 28日(日) | 9:00~ | 季節野菜おいしくクッキング |



《 ことふるさと文化展 》

地域の子どもたちや皆さんの素晴らしい作品を展示します。ぜひご鑑賞ください。

期間：10月30日(土)~

11月3日(水・祝)

時間：午前9時~午後7時

(3日は午後3時まで)

- 体温測定
 - マスク着用
 - 手指消毒
- ご協力お願いします。



イベント中止のお知らせ

11月に予定しておりました「ほのぼの広場」(ウォークラリーin2021)は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止します。

こもれ日 小田莉家 あじさい食堂(子ども食堂)

- ★ 開催日：11月10日(水)・24日(水)
- ★ 参加費：100円 ※ 新型コロナの影響で中止になる場合があります。

《連絡先》

こもれ日小田莉家：090-3288-6580

【お礼】地域の方からあたたかいご支援をいただいています。いつもありがとうございます。

令和元年10月1日より、湖東地区の地域おこし協力隊として活動されていた仲川恭未さんは、一身上の都合により、退任されました。

表紙に寄せて……

湖東中学校では、体育祭と文化祭の代わりとして、『湖東フェスティバル』を行いました。写真は3年生のアピールダンスの様子です。コロナ禍のため、マスクをはずしている間は無言で踊り、学級ごとの録画を教室で鑑賞しました。

湖東中学校長 山本 久美子

マスクのご寄付

子ども用のマスク 50枚、ご寄付頂きました。このマスクは東近江市社会福祉協議会の善意銀行に預けさせていただきました。

