



絆

～きずなだより～

明けましておめでとうございます。

旧年中は、地域の皆様に声を掛けて頂き、支えられながら、耳成南小学校区の「かしはら街の介護相談室」の活動を続けさせて頂くことが出来ました。

なかなか、新型コロナウイルス感染症の終わりが見えない中での活動に、私たちも四苦八苦しながらではありますが、より一層、身近に感じて頂けるように努力し、今後とも末長く、太く、地域の支えとなれるように気持ち新たに励みたいと思います。

今年も、地域の皆様方が、心も体も健康に過ごして頂けますように願っています。

ランチ活動報告

令和 3 年 11 月 19 日に、地域の自治会、民生委員、地域福祉推進委員、老人会やサロン等の代表の方々と地域ケア会議を開催させて頂きました。昨年に続き、地域の中での高齢者、世代、各活動などの「つながり」をどう維持しながら、引継ぎ、次の世代に残していけば良いのかを皆様と一緒に考えさせて頂きました。明確な答えは見つかりませんでしたが、一人一人が何よりも元気に心身共に健康で過ごさないといけませんね。

日々の相談では、健康面や認知症、介護の事はもちろん、タンスなどの粗大ごみの処分についての相談などがありました。遠くで暮らす家族への報告も大事ですが、有事は隣近所の力が必要です。日頃から、お互いに情報の把握と共有を心掛けましょう。



火の用心 ～冬は火災の季節です～

ストーブやコンロ等火を使う事が増える季節です。ストーブを使用しての洗濯物の乾燥や不具合のある電化製品の使用は避け、火災を起こさないように注意してください。

住宅 防火

いのちを守る

10のポイント

4つの習慣



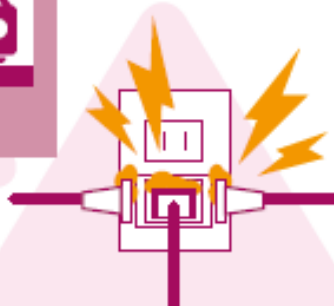
1 寝たばこは絶対にしない、させない



2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない

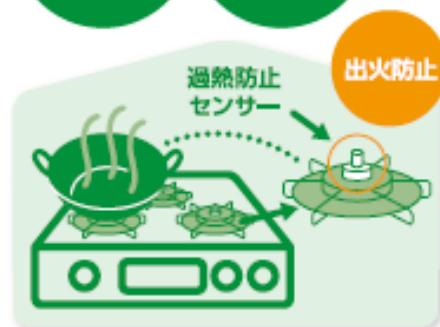


3 コンロを使うときは火のそばを離れない

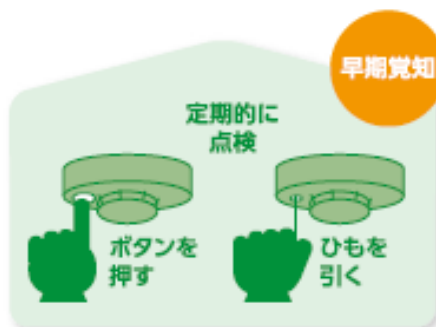


4 コンセントはほごりを清掃し、不必要なプラグは抜く

6つの対策



1 火災の発生を防ぐために、ストーブやコンロ等は安全装置の付いた機器を使用する



2 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する



3 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防火品を使用する



4 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく



5 お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく



6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

お餅による窒息事故に注意しましょう！

お正月に食べる物といえば、おせち・鍋・寿司・雑煮やお餅ですね。

正月明け以降、朝食やおやつに、お餅を食べる事もあるのではないのでしょうか。窒息事故を起こしやすい食べ物第1位はやはり**お餅**です。特に高齢者は、先に**喉を潤し、小さく切り、よく噛んで**食べて下さい。

高齢になるほど窒息のリスクが高まる

歯が衰えている

唾液の量が少ない

かむ力が弱い

飲み込む力が弱い

ヒートショックとは？

大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックと呼びます。

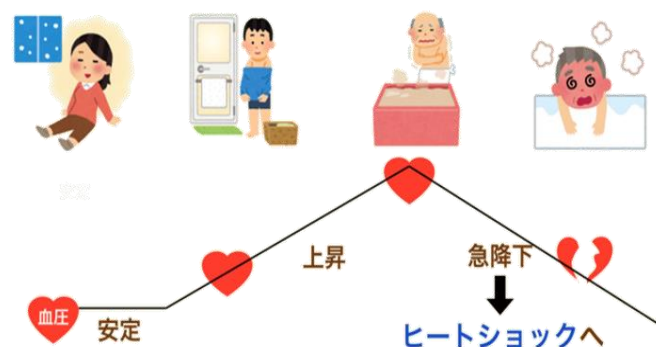
ヒートショックは入浴中に亡くなる原因で最も多いので65歳以上の高齢者は要注意です。

冬のお風呂は温度差に注意！



寒い脱衣所・熱すぎる湯温の温度差はヒートショックのリスクが上昇↑

暖かい室内 寒い脱衣所 寒い浴室 暑い浴室内



寒い時期の入浴事故を防ぐためにもすぐに出来る事から始めましょう。

もしもヒートショックになったときは...



ヒートショックを防ぐ4つのポイント

- 1 脱衣所・浴室は事前に暖める
- 2 入浴は41度以下、10分以内
- 3 立ち上がるときは、ゆっくりと
- 4 食後・飲酒後の入浴はNG

常盤町に高級食パン店がオープンしたのをご存じでしたか？

* アイラビュベイバー *

ちょっと派手なレゲーちっくなおじさんの看板が目を引くお店が
昨年 11 月にオープンしています。

● 職員で食べた感想は・・・

- ・もちもち、しっとりしていた
- ・パンの耳まで柔らかかった
- ・程良い甘さだった
- ・風味が良かった
- ・小麦粉のいい匂いがした などな



プレーンとぶどうの 2 種類がありますよ。今後、地元の手土産としても良い
かもしれませんね！！

高級食パンを使って、至極のフレンチトーストに挑戦してみませんか？

＜ふわふわとろとろフレンチトーストの作り方＞

- ① 高級食パンを 3 センチの厚さに切って、2 等分する
- ② 卵 1 個、牛乳 200ml、砂糖大さじ 1 の調味液を作る
- ③ パンを調味液に浸けて冷蔵庫で 3 時間以上寝かせる
- ④ フライパンにバターを熱し、パンの両面を弱火で焼き目がつくまでじっくり焼く
- ⑤ お好みでバター、はちみつ、メープルシロップをかけて召し上がれ♪



POINT!!



調味液に浸けたパンは途中でひっくり返して、全てをパンにしみ込ませること。

そして、厚みがあるのでフライパンにフタをして時間をかけて焼くことです。

耳成南小学校区

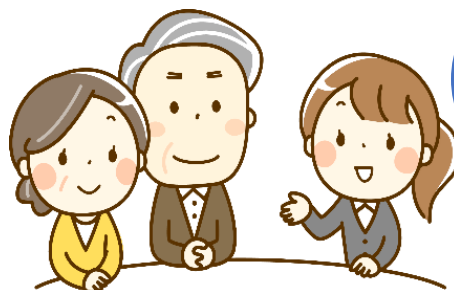
常盤町・木原町
山之坊町・石原田町

お困りごとの相談は
何なりと！！

【かしはら街の介護相談室】

地域包括支援センターブランチャ **バンデ(絆)**

24 時間・365 日対応します



相談
無料

社会福祉法人 康竹の会

特別養護老人ホーム **バンデ(絆)**

〒634-0002

奈良県橿原市東竹田町 104-1

TEL : 0744-23-3223

FAX : 0744-23-3225