



## パソコン講座で年賀状を作成しました！

### 講座受講者の声

- ★パソコンでの年賀状作成もボランティアさんが丁寧に繰り返し教えてくれたので、わかりやすかったです。
- ★パソコンを触るのが楽しくなりました。
- ★自分で作ったこの年賀状を出そうと思います。



講座の様子



社協では今年もさまざまな講座を企画し、開催する予定です。  
お楽しみに♪

3ページにてこの表紙の、総合福祉センターの身体障害者パソコン講座で講師を担当したボランティア「あぜみち」の紹介をしています。



**特集** 「介護予防チェックリスト」を  
ご存知ですか？

'14 1/15 第58号

編集と発行／社会福祉法人 安城市社会福祉協議会  
〒446-0046 安城市赤松町大北78番地4(社会福祉会館内)  
TEL 0566(77)2941・FAX 0566(73)0437  
E-mail syakyo@city.anjo.aichi.jp <http://www.anjo-syakyo.or.jp/>

# 「介護予防チェックリスト」をご存知ですか？

65歳以上の  
人  
必見!!

高齢者の介護が必要となった原因の多くは、筋力の低下や低栄養状態など、日常生活で必要となる機能の低下と言われています。市の特定健診に同封されていた「介護予防チェックリスト」は生活機能の低下に気づくのに役立ちます。自分の弱点を知り、元気なうちから介護予防をしましょう。



身の回りのことを自分で行うことを面倒がっていませんか？

元気のもとはお口のケアから!! 噛むことは脳の血流を増やし老化防止にもなります。

心配ごとをひとりで抱えこんでいませんか？

	番号	質問内容		
暮らし	1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ
	3	預貯金のお出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
運動	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
栄養	11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
	12	BMIが18.5未満ですか？(身長と体重をご記入ください)	1.はい	0.いいえ
		身長      cm      体重      kg      BMI18.5以下の場合に該当する		
歯や口	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
	15	口の渴きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
外出	16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
物忘れ	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1.はい	0.いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
こころ	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
	23	(ここ2週間)これまで楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

頭も体も、使えば使うほど若返ります。



毎日の生活で運動を習慣にしていますか？

おいしく楽しく、バランス良く食べていますか？

外に出かけて楽しんでいませんか？

介護予防チェックリストは、「歩く」「食べる」「物事の判断をする」「意欲を持つ」などの能力が低下していないか、25項目の質問に「はい」か「いいえ」で答えていただくものです。健診とチェックリストの結果、日常生活で必要な機能が低下しかけている人が二次予防事業の対象者になります。

問い合わせ 安城市地域包括支援センター（介護予防事業担当） ☎77-2945

二次予防事業の対象者には地域包括支援センターと在宅介護支援センターから介護予防教室の案内がされているんだよ。



あんじょう 社協だより '14 1/15

ハートン

四つ這いで拭き掃除をすると  
体力増強やバランスの練習にとっても良いんだって。



## ①家庭でできる介護予防

# ふくし豆知識

## ②介護予防事業ってなあに？

何気なく行っている家事動作も介護予防です。

- ①いくつかのことを効率よくできるように段取りをする。
- ②手先を使って細かい動作をする。
- ③全身を使う動作をする。



など脳と体を活性化するのに役立っています。

普段のやり方でできなくなったら、新しい道具を取り入れたり、やり方を変えるなどの工夫をしましょう。



介護予防事業とは、高齢者が生涯にわたってできるだけ自立して、いつまでもいきいきと元気に暮らしていくことを目指す事業です。

### ●一次予防事業(60歳以上の元気な高齢者対象 自由参加型)

- ・頭もからだもスッキリ体夢(各福祉センター)
- ・からだ☆しゃつきり体夢(各福祉センター)
- ・なつかし学級(総合福祉センター)
- ・健康づくりの講座(公民館、町内会等)

### ●二次予防事業(対象者に個別に参加案内)

(集団) 楽しく運動教室

まめに暮らそう会

(個別) 通所型健康指導

訪問健康指導



Pick UP!

ふくしおすすめ本

中根文庫より

### 「介護で仕事を辞めないために」

グループ・けあ・&けあ21編著

「仕事と介護の両立」のため、親が元気なうちから取り組むべき家族の役割分担や別居介護対策、介護予防、費用対策などが紹介されています。



### 「口腔ケアらくらく実践法」

日本訪問歯科協会監修

毎日の口腔ケアの方法をはじめ、障がいや病気をもつ人の口腔ケアのポイント、飲み込みや話す機能を保つための口腔リハビリ、安全においしく食べるための食事の工夫がイラストでわかりやすく解説されています。



\*社会福祉会館で貸し出しています。

問い合わせ▼事業係 ☎(77)2941

## 団体紹介

### 「パソコンボランティアあぜみち」

障がい者へのパソコンサポート活動を中心に、市民交流活動として福祉まつりへの参加などを行っているグループです。

会員の年齢層は20代から60代まで幅広く、メールが打てるだけの人がらホームページが作れる人までさまざまです。メンバーの技術向上のために、勉強会も開催しています。

活動日・場所▼  
社会福祉会館

(定例会) 毎月第3土曜日

午後1時30分から

(勉強会) 毎月第1土曜日

午後1時30分から

・桜井福祉センター

(障がい者のための勉強会「ハー

モニー」)

毎月第4土曜日

午後1時30分から

問い合わせ▼

ボランティアセンター

(社会福祉会館内)

☎(77)2941



ハートンからの  
おしらせだよ！

赤い羽根歳末たすけあい募金

### 春を呼ぶじどう

ひとり暮らし高齢者のためのお楽しみ会を開催します。今年は西部と北部福祉センターで行います。申込みは不要です。ぜひご参加ください。

#### 【西部会場】

日時▼2月8日(土)  
午後1時～3時30分

場所▼西部福祉センター 2階

#### 【北部会場】

日時▼2月20日(木)  
午後1時～3時30分

場所▼北部福祉センター 2階

#### 【両会場共通】

内容▼マジック・演歌などの演芸  
・ほっこりカフェ  
・簡易体力測定コーナー  
対象▼市内在住のひとり暮らし高齢者  
その他▼駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関(なび)をご利用ください。  
問い合わせ▼事業係 ☎(77) 2941



## ボランティア募集

あなたがお持ちの趣味や特技を活かして、高齢者施設などでボランティアをしてくれる個人やグループを募集しています。

公民館や福祉センター等で練習している日ごろの成果を披露したり、趣味や特技を活かしたボランティアをしてみませんか？  
気軽にご連絡ください。

#### ○ボランティアまでの流れ

- ① ボランティアセンターに登録
- ② ボランティアセンターから、福祉施設に紹介
- ③ 福祉施設からのボランティア希望をボランティアセンターで受付
- ④ ボランティアセンターから、依頼のあった個人・団体に連絡をし、日程の調整
- ⑤ 実際に活動(ご都合に合わせて)

#### ○募集内容

囲碁や将棋の簡単な相手、簡単な絵や書道の指導、踊りなどの芸能発表、楽器の演奏など

#### 申込み・問い合わせ▼

ボランティアセンター  
(社会福祉会館内)  
☎(77) 2941

## シニア世代のための 結婚応援事業

内容▼そば打ち体験と交流会  
日時▼2月15日(土)  
午前9時30分～午後2時

場所▼西部福祉センター 集会室

対象▼市内在住の60歳から75歳までの独身の個人

定員▼男女各8名

参加費▼千円

申込み▼1月21日(火)9時から

#### 問い合わせ▼

西部地区社協(西部福祉センター内)  
☎(77) 6616

## 「新発見」ラジオ体操講座

日時▼1月31日(金)、2月7日(金)  
午後1時30分～3時

場所▼総合福祉センター 2階 多目的ホール

対象▼市内在住の60歳以上の人

定員▼20名(申込多数の場合抽選)

参加費▼無料

申込み▼1月15日(水)～24日(金)  
(月曜日を除く)

午前9時～午後5時

※電話申込み不可

問い合わせ▼総合福祉センター

☎(77) 78888

## 介護者のつどい 介護者おしゃべりサロン

介護者のリフレッシュと情報交換の場です。  
申込みは不要で、途中での入退室も可能です。介護をしている人、介護に関心のある人など、お気軽にご参加ください。

	日時	場所	問い合わせ
介護者のつどい	2月1日(土) 午後1時30分～3時30分	安祥福祉センター 2階 会議室	安祥福祉センター ☎73-5757
	2月13日(木) 午後1時30分～3時	中部福祉センター 1階 多目的室	中部福祉センター ☎76-0090
	2月14日(金) 午後1時30分～3時30分	作野福祉センター 2階 教養娯楽室	作野福祉センター ☎72-7570
	2月28日(金) 午後1時30分～3時30分	桜井福祉センター 3階 多目的室1	桜井福祉センター ☎99-7365
おしゃべりサロン	2月1日(土) 午後1時30分～4時	社会福祉会館 3階 集会室	ボランティアセンター ☎77-2941

※おしゃべりサロンは介護経験者による自主グループです。