

児島介護者の会「ゆずり葉の会」たより

ほっと倶楽部

* 児島介護者の会
「ゆずり葉の会」
* 倉敷市社会福祉協議会児島事務所
倉敷市児島小川町3681-3
電話(086)473-1128

第222号 R4.3.15

#####



寒気も緩んできました。野山も春の色となり、
日差しの中でつぼみがふくらむ、うれしい季節
です。1月26日の新年会には、児島中部高齢
者支援センターの寺山様がビジョントレーニ
ング(目のトレーニング)&コグニサイズ(脳
のトレーニング)を教えてくださいました。
とても優秀な成績を残された会員さんもいら
っしゃいました(*^-^*)

ビンゴゲーム、楽しんでいただけましたか？

岡山はありがたいことに、3月6日でまん延防止等重点措置が解除されました！
久々にお花見をしましょう。基本的感染対策を徹底して、黙食とはなりますが、皆
様とお会いできるのを楽しみにしています。

(会長 金津 陽子)

お花見のご案内

☆ 日 時 令和4年4月6日(水) 10:00
(雨天の場合は、お弁当を持ち帰り)

☆ 集合場所 児島支所1階 玄関ロビー

☆ 参加費 300円

☆ 食事あり。地面に座りますので、脚が痛くなる方はイスをご持参ください。

☆ 申し込み・お問い合わせ 倉敷市社会福祉協議会 児島事務所 内原まで
TEL:086-473-1128 FAX:086-470-0054
※申し込み締め切り 令和4年3月30日(水)

《注意》

- ・必ずマスクを着用してください。
- ・体調が悪い又は熱がある(37.5℃以上)場合は参加をご遠慮ください。
- ・手指消毒にご協力お願いいたします。

この事業は、共同募金の配分金の一部を使用させていただいております。



新年会に参加して

1月26日（水）新年会をしました！

《会員さんの感想》

新年会は少し少人数でしたが、皆さんに会えて本当にうれしかったです。

児島中部高齢者支援センター寺山様に「ビジョントレーニング」という、眼球運動初級の目のリハビリを教えてくださいました。認知症予防によいと私なりに思いました。少し難しかったかな。



トレーニングが終わりビンゴゲームをしました。よい景品がたくさんあり、袋に入りきれないくらいいただいてニコニコでした（＾＾）

お昼はコロナのこともあり、お寿司は持ち帰って家でいただきました。とてもおいしかったです。

まだまだオミクロン株に悩みながらの日々ですが、お氣をつけて暮らしていきましょう。お花見の頃には少しでもオミクロン株が落ち着いてほしいですね。また皆さんに会える日を楽しみにしています。

（会員 梶 和子）

《高齢者支援センターより》

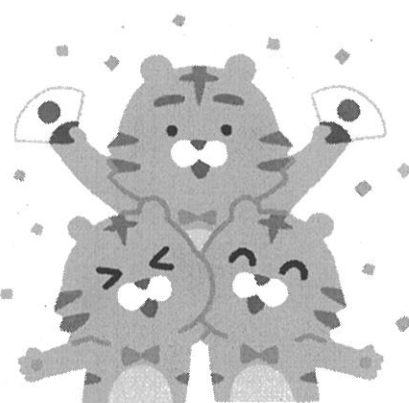
皆様いつもお世話になっております。本年もよろしくお願いいたします。

初めて参加させていただくゆずり葉の会で緊張しておりましたが、皆様の和やかな雰囲気にも包まれ楽しいひと時を過ごさせていただきました。

今回はビンゴゲームの前に「ビジョントレーニング」と「コグニサイズ」についてお話させていただきました。皆様の方から「毎日の継続が大切」と力強く言っていただけたのでぜひ今後も続けていただき、いつまでも健康に過ごして頂ければ幸いです。

これからも高齢者支援センターでお手伝いさせていただくことがあればお気軽に声をおかけください。まだまだ寒い日が続きますが、どうぞご自愛ください。ありがとうございました。

（児島中部高齢者支援センター 寺山）



やってみよう！ おうちで簡単☆

口腔フレイル予防！！

パタカラ体操

食べる・飲み込むための筋力を維持するトレーニングです。

- ① 「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」とはっきりとした発音を意識して5回繰り返す。
- ② 「パタカラ、パタカラ…」と発音の良さを意識して5回繰り返す。

パ 唇を破裂させるように開け閉めする。 吸う・飲む機能を維持。

タ 舌の先が顎につく動きを意識する。 食べの物を飲み込む機能を維持。

カ 舌の奥が喉に当たるイメージで。 飲み込む力を維持。

ラ 舌を口の中で回すように動かす。 食べ物の形を飲み込みやすくする力を維持。



唾液腺マッサージ

唾液の分泌を促進するマッサージ。むせやつまり、食べこぼしの予防、食欲の回復につながります。



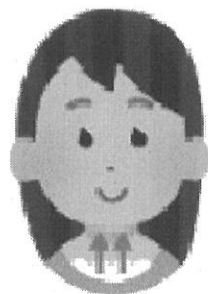
耳下腺

両頬に親指以外の4本を添え、奥歯周辺をぐるぐる回転させてもみほぐします。



顎下腺

耳の下から顎にかけて指を下から柔らかく押し上げます。



舌下腺

親指の腹を使い、顎の下側にあるくぼみ周辺を軽く押すようにマッサージします。

いつまでも美味しく
食べるために、是非
実践してみてくださいね☆

児島西高齢者支援支
援センターが担当し
ました！

見守り
新鮮情報

ネット広告で見た 不用品回収 10倍以上の料金に

ネットで「1.5トントラックに詰め放題
3万9800円」という広告を見て、
不用品の回収を申し込んだ。

65万円!?

作業当日、詰め込み後に事業者から
領収書へのサインを求められ、

金額を確認すると
約 **65万円**

だった。不用品を
運び出して
もらわないと
困るので、
やむを得ず

サインをしたが、

作業前に金額に
ついて**説明は受けておらず**、
支払いたくない。(70歳代 男性)



©Kurosaki Gen

ひとこと助言

見積もりで
確認!



見守るくん

- ネット広告やチラシに記載された料金の通りとは限りません。不用品回収を依頼する際は、事前に複数の事業者から見積もりを取り、料金や具体的な作業内容を比較検討しましょう。
- 荷物の量や状態によっては、追加料金が発生する場合がありますが、作業開始前に、支払う見込み額を確認することが大切です。
- 不用品の収集・運搬業は、市町村による「一般廃棄物処理業」の許可が必要です。担当部署に問い合わせるとよいでしょう。
- 作業時は家族や周りの人に立ち会ってもらいましょう。
- クーリング・オフできる場合があります。困ったときは、すぐにお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン 188)。