

緑風荘だより

11月号

平成27年度(第92号)11月1日発行
老人福祉センター 横浜市狩場緑風荘
発行責任者 大森 敬
TEL:045-742-2311 FAX:045-741-2216
指定管理者(公財)横浜市老人クラブ連合会

『認知症予防とサポーター養成講座』 最終回

健康相談講師 平賀看護師

予防については様々な情報があります。適度な運動と転倒予防(散歩などの有酸素運動)・食事に注意し生活習慣病(高血圧や糖尿病・肥満)の予防につなげましょう。ビタミンEや食物繊維はアルツハイマー認知型の予防に効果があると言われていいます。サプリからではなく、食事から摂取するようにしましょう。人と関わりを持つ事、ゲームや楽器の演奏、読書、良眠する事、前向きで明るい気分で生活する事、歯を大切にしきちんと噛む事も大切です。(きちんと噛む事で脳が刺激されます!)

次に認知症サポーターとは? 地域で暮らす認知症の人や家族を見守る応援者の事です。認知症について正しく理解する為に養成講座があります。サポーターになり地域の困っている人の架け橋になって欲しいと思います。養成講座の開催は「市民センターよこはま」のHPか包括支援センターや各福祉保健センターなどにお問い合わせ下さい。

最後に、認知症になっても家族や本人が安全に暮らせるようになって欲しいと心から思います。最後まで読んでいただきありがとうございました。



今月の健康福祉相談日◇4日・18日

?健康福祉相談って??

血圧測定や持病・お薬のこと等、皆様のお悩みを平賀看護師が聞いてくださいます。

★11月単発講座★

健康講座「ヒートショックを防ごう」

11月18日(水) 12時~12時45分

於:大広間

講師:平賀看護師

*当日午前の輪踊りは実施しません。

防災訓練

11月10日(火) 午前中1時間程度

*午前の教室・クラブ等の活動および舞台も一時中断します。

《詳細は館内掲示にて》



展示*1階ロビーギャラリー

水彩画クラブ(A・B・C)

11月1日(日) ~ 12月中旬

11月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2 生活相談	3 文化の日	4 健康福祉相談	5	6	7
8	9 生活相談	10 防災訓練	11	12	13	14
15	16 生活相談	17	18 健康講座 健康福祉相談	19	20	21
22	23 生活相談 勤労感謝の日	24 休館日	25	26	27	28
29	30 生活相談	1	2	3	4 	5 

編集後記

先月、80才でノーベル生理学・医学賞を受賞された大村智北里大特別栄誉教授。亡くなられた奥様への想いも日本中に感動を呼びました。いくつになっても新しいことにチャレンジし続ける心が若さの秘訣ではないでしょうか。

