

## 第 13 回 いきいきサロン

中井町内会コミュニティ担当 山中国之

日 時 平成 20 年 6 月 11 日 (水) 午後 1 時から午後 3 時半

場 所 中井公会堂

内 容

### 1. 大森町内会長挨拶とお知らせ

\* サンククリニック すこやかセミナー 6 月 21 日 (土) PM1:00 ~ / 参加者には、中井町内会の「花一杯運動」に協賛、花のポットがプレゼントされます。ふるって参加下さい。

\* さとう内科 佐藤博道院長が本を出版。 題名「多病息災にくらす 健康生活術」  
中井電子町内会の中で「Dr.さとう健康コラム」に 2 年間 32 回寄稿して頂いた原稿を加筆、追加して書籍として完成させたものです。8 月皆様にもプレゼントされ、8 月健康セミナーにも出演頂きます。

### 2. 災害時要援護者支援台帳登録の件 / 山中コミュニティ担当

このたび岡山市では、災害発生時に、自力で避難情報を収集することができない人や、自力で避難所まで避難できない人、また避難に際して大きな困難をとまなう人（独り暮らしの高齢者の方、高齢者のみの世帯の方、障害者の方、難病等）を対象とした「災害時要援護者支援台帳」を作成することとしました。

この台帳は、みなさまからの同意のうえでご提出いただいた個人情報、地域の方々と共有することで地震や台風などの大きな災害にみまわれたときに、地域の方々の協力により、避難、救護や救援などの活動を円滑に行うことを目的として整備し、加え平常時の地域における見守り活動、福祉事業にも活用させていただくというものです。

申込書を記入できた方は、山中まで電話（275 - 2443）下さい、取りに伺います。

### 3. 連絡事項

\* 次回いきいきサロン 7 月 9 日 (水) PM1:00 ~ 3:00

講師 岡山市ふれあい公社 安保真一先生の「健康体操」の指導

\* 8 月の第二水曜日はお盆になるので 8 月 20 日 (第三水曜日) に変更します。

健康セミナーはさとう内科 佐藤院長を予定しています。

\* 火災報知機 中井町内会は火災報知器の設置義務化に伴い、町内の近藤電器を業者指定し、7 月より火災報知器設置申込を受けます。この申込では 3 年に一度検査サービスが受けられます。回覧板で案内の予定です。

\* 健康診断は一年に一度は受けて下さい。「慢性病で医者にかかっているから、大丈夫」との考えは危険です。今日の出席者で受けてない人は 2~3 人でした。

### 4. 「私の健康法」包括支援センター / (中上福祉介護士、斉藤介護福祉士)

\* 自分でしている健康管理法

寝る前に水を飲む 風呂上りに水を飲むなど色々報告が有りました。

一日 1,000cc ~ 1,500cc が必要であるが腎臓病の場合は医師と相談のこと。

理想は、起きたとき、寝るとき、3 度の食事の時、10 時、3 時と回数多く。

- ・「喉が渴いた」では遅い。水分不足のチェック法「脇の下がかわいている」。
- ・水分摂取量のチェックシート提出（用紙を頂く）。次回提出下さい。

\* 食事のバランス「1日に何品目の食材を摂っているか」が重要です。

朝食、昼食、夕食に、どんな食材を食べたか記録して見よう。そして、1日30品目の食材を摂るよう、努力しましょう。

5. ストレッチ体操 / (包括支援センター 秋山実習生)

朝起きた時、毎日少しずつ続けてほしい。寝ていると筋肉が縮んでいます。各筋肉を引き延ばして下さい。

6. カラオケ 歌声喫茶・なかい / 楽しく歌おう！

7. 今日の運勢は！「お楽しみ抽選会」

出席者

大森武生、敏子、満壽子、茂子、仁、光子、紘子、杉本、梶田恵美子、実盛、中村弘子  
初子、中西夫婦、松本夫婦、岩坪正幸、門脇正彦、西村忠男、山中国之、松田千津子  
青井幸子、中上幸枝、斉藤、秋山以上25名

以上