

きたろー通信

第26号（10月・11月合併号）

令和2年10月1日発行

発行：社会福祉法人彦根市社会福祉協議会
彦根市北老人福祉センター
（馬場一丁目5-5）
27-6701

今年度の講座が始まりました！

～初回は 初企画・アレンジフラワー教室～



コロナウイルス感染拡大防止のため日程が決まっていなかった講座ですが、今年度は9月から開始することになり、初回は北老福・初企画のアレンジフラワー教室が行われました。先生の指導のもと、秋の花をバランスよく飾っていき、最後はカラフルなフィルムできれいにラッピングをして、美しい作品が出来上がりました。



11月にはアレンジフラワー教室 第2回 ～クリスマスバージョン～が、12月にはお正月の寄せ植え講座が開かれますので、みなさんもぜひご参加下さい。（詳しくは裏面に記載しています。）



介護予防ではつつ生活



9月21日は敬老の日でした。いつまでもいきいきと暮らすために次のような生活を心がけましょう。

筋力アップ

イスに座って片足を上げ、足首を手前に曲げたり、イスの背に軽く手をつけ、かかとの上げ下げを行うなど、筋力アップ体操を行いましょう。



栄養改善

エネルギーやタンパク質の不足による低栄養にならないよう、バランス良く1日3回食事をとりましよう。

閉じこもり・うつ予防

趣味を楽しんだり、ボランティア活動に参加するなど、生活空間を意識的に広げましよう。

お口の健康

毎食後歯磨きを行い、ほおをふくませたり、舌を出して左右に動かすなど、お口の体操を行いましよう。

認知症の予防

脳の知的機能を低下させないよう、出来ることは自分でを行い、人と交流するなど、生活習慣を改善しましよう。

（滋賀県介護予防リーフレットより）

地域包括支援センター ハピネス伝言板④

運転免許を自主返納する

高齢ドライバーが増えています

運転免許の自主返納という制度が平成10年4月に始まりました。
自主返納の件数は右肩上がりに増えています。

平成20年返納者数3万人 → 平成30年返納者数42万人
10年間で14倍以上！

連日のように報道される高齢者による痛ましい交通事故・・・事故を起こすつもりは当然なくとも結果的に事故を起こしてしまった場合・・・今まで築いてきた人生が崩れ、そしてそれは自分だけでなく周りの人も責任を問われることになり、その影響は想像を絶するものがあります。

歳を重ねると個人差はあるものの、視野障害や身体機能低下・筋肉の衰えなどが起こります。そんな中、判断しなくてはならなくなることもあるかと思います。

わたしなら・・・



運転を続けますか？
車の安全装置を付け運転を続けますか？
それとも、車の運転をやめますか？



「若い頃とちょっと違うな」
「おかしいな」と感じたら
自主返納の時期です。
高齢者の交通安全について
考えてみませんか。

あなたならどうする？



11月 & 12月の講座案内



アレンジフラワー教室②
～クリスマスバージョン～



11月20日（金）9時30分～11時 定員12名
場所：北老人福祉センター 材料費：2,500円
クリスマスの花をアレンジして飾ってみませんか。



寄せ植え講座
～お正月バージョン～



12月18日（金）9時30分～11時 定員12名
場所：北老人福祉センター 材料費：2,500円
寄せ植えで清々しい新年を迎えましょう。

※今後の感染状況等により、「中止」または「延期」する場合がありますので、予めご承知おきください。

北老人福祉センターの情報は、

彦根市社協

検索

してください。