

山々の新緑の香りがさわやかな風に乗って届いています。心癒される季節になりました。去る4月28日(金)には、数年ぶりに総会を開催することができました。ご多忙の中、来賓の方、賛助会員の各高齢者支援センターの皆さま、会員の皆さまにご別席をいただき、無事新年度のスタートを切ることができました。誠にありがとうございました。

8日から新型コロナウイルスは「5類」に引き下げられましたが、私たち高齢者は引き続いてマスクの着用・手指の消毒・換気など必要に応じてしていかなければならないでしょう。

今年度も感染症に気をつけながら、楽しい定例会を計画していこうと思います。今月も笑顔でお会いできることを楽しみにしています。(会長 赤沢)

3月定例会の報告

3月24日(金)13時30分より玉島支所5階にて玉島北高齢者支援センターの谷岡さん、大坂さんをお迎えしてゲーム・健康のお話・介護事例に基づいての話し合いと充実した時間でした。中でも「いつまでも自分らしく暮らすために」大切な4つの項目が印象的でした。

①バランスのとれた食生活を心がける、②人とのつながりを持つため外出して社会参加をしよう、③しっかり噛むための口腔ケアやお口体操の方法、④筋力アップのための体操など……。この4つの項目を実践することが健康に過ごす第一歩であることを痛感しました。(会員 H. A.)

介護者の会 新役員の紹介

顧問	神元 孝子
会長	赤沢 始
副会長	早瀬 真知子
会計	小野 いづみ
監査	赤堀 孝子
運営委員	浅原 玲子

よろしく
お願いいた
します。



5月定例会のご案内

♥ 楽しい健康教室 ♥

日時……5月26日(金) 13:30~

場所……玉島支所 2階研修室

内容……「自分の歩き方を知ろう」

日本寝具専門相談員 田村さんにスマホで歩行動画を撮ってもらい、歩行診断をしてもらいます。

6月定例会のご案内

♥ 介護教室 ♥

日時……6月23日(金) 13:30~

場所……玉島支所 5階

内容……玉島中部高齢者支援センターの方による介護用品のお話など。楽しい脳トレもあるよ!

4月定例会(総会)の報告

令和5年4月28日(金)、コロナが流行して3年余り、総会も今まで中止になりましたが、令和5年度は少し縮小されたものの無事開催の運びとなり、新たな気持ちで本年度を迎えることが出来ました。

その後、玉島高齢者支援センター4地区の方のお話によりセンターの役割等を学びました。いつでも・どんなことでも相談出来ます、との心強いお言葉を頂き安心しました。

最後にアトラクションで、ボランティアの方2名に手品を披露して頂き、「ハラハラ」、「ドキドキ」。そして頭の中で「たねは・・・？」などと考え・笑い・驚きの楽しいあっという間の時間でした。これからも楽しく学べる会になることを願っています。

今日の日をお世話下さった皆さんに感謝します。ありがとうございました。

(会員 R. A.)

～🎎🎎 玉島保健推進室からのお知らせ 🎎🎎～

私たち保健師は、皆さんやご家族のこころと身体の健康づくりをサポートします♪ 困りごとがあればどんなからでも構いませんのでぜひご相談ください。

例えば・・・

- ・妊娠中～産後のお母さんの健康相談
- ・お子さんの成長発育、子育てについて
- ・地域の子育て支援サービスについて
- ・こころや身体の健康に関する相談
- ・ひきこもりや依存症等の相談
- ・精神障がいのある方が受けられるサービスについて
- ・生活習慣病やその予防について
- ・各種けんしんについて
- ・難病の方が受けられるサービスや療養生活に関することについて

ご相談は：玉島保健推進室

TEL(086)522-8113 まで

倉敷市は岡山県の中でも高血圧の人が多く、糖尿病に関連する数値が高い特徴があります。

その中でも玉島地区は高齢化が進んでいる地域で、玉島地区でも健康課題となっています!!

自分でチェック✓をしてみましよう!

- 濃い味付けのものが好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- 運動をあまりしない
- ストレスがたまりやすい
- お酒をたくさん飲む
- タバコを吸う
- 太りすぎている
- 食塩の多く含まれているものをよく食べる

いくつ✓が入りましたか? 1つでも✓が入った方は生活習慣を見直してみましよう。

玉島保健福祉センター玉島保健推進室 担当地区一覧表

役職	氏名	担当地区
センター所長	室山 浩司	
保健推進室長	東山 邦香	
保健師	平田 阿子	八幡・黒崎・穂井田
保健師	大島 紀子	中央
保健師	坪井 わかな	富田
保健師	瀧内 史恵	上成
保健師	藤井 すぴか	各地区ケース対応
保健師	嶋崎 舞	船穂・沙美
保健師	笠原 麻友	乙島・乙東
保健師	井上 結喜	長尾
保健師	花巻 陽菜	南浦・柏島・柏台

令和5年度、気持ちを新たに職員一同、地域の皆様に愛されるようがんばってまいります。どうぞよろしくお願ひします。

唾液腺マッサージ 玉島地区高齢者支援センター

たくさん唾液が出ることにより、お口の中の細菌の繁殖を抑え、虫歯予防に繋がります。また、食べ物を食べたり、飲み込みやすくなります。

① 耳下腺(じかせん)をマッサージ

場所は頬の後ろ側、耳の前の下側にあります。

- ① 人差し指から小指までの4本の指を頬にあてます。
- ② 少し圧を加えて、手のひらごと前回しを10回、後ろ回しを10回行います。

頬に少し圧を加え、優しくマッサージしましょう。

② 顎下腺(がっかせん)をマッサージ

場所は下あごの骨の内側真ん中あたりの柔らかい部分です。

- ① 両手親指の腹で、顎の骨に沿って30回ほど押し上げましょう。

痛みが出ない程度で押し上げましょう。

③ 舌下腺(ぜっかせん)をマッサージ

場所は下あごの骨の内側です。

- ① 両手親指の腹で顎の骨の下を真上に10回押し上げます

痛みが出ない程度で押し上げましょう。