

## ～インフルエンザ情報～

主に11月から2月の乾燥した冬場に、インフルエンザウイルスが飛散して大流行します。感染しない為には以下のことが大切です。

- (1) うがい、手洗い
- (2) 適度な湿度を保つ
- (3) 人ごみを避ける
- (4) 予防接種を受ける
- (5) 早目に医療機関を受診する



各市では、インフルエンザの発症と重症化を予防するために、高齢者(平成28年11月1日～平成29年1月31日)と子ども(平成28年10月24日～平成29年1月31日)を対象にインフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています。受診時は予診票、接種券も忘れず持参しましょう。(W.Y)

## ～耳より情報 この秋おすすめお出かけスポット～

グリーンセンター	コスモス畑	第1回竹田の里秋祭り
<b>【場 所】</b> 坂井市丸岡町楽間 15 <b>【問合せ】</b> 0776-67-0002 花の展示温室(タマネギハウス)は、花の香りいっぱいの展示温室で毎月花が入れ替わります。また、記念撮影スポットがあり、カメラマンが必要なときは連絡すると撮ってもらえます。会場は広いですが、車椅子でどこでも移動できるようにスロープが設置してあります。	<b>【場 所】</b> あわら市伊井地区 <b>【期 間】</b> 10月中旬～11月上旬 丸岡方向に向かい池口の陸橋をおり、左折。田園地帯の左側の田んぼの一角にコスモス畑があります。少し高めになっており一望できます。駐車場はありませんが、農道なので短時間なら駐車可能です。	<b>【場 所】</b> ちくちくぼんぼん、竹田水車メロディーパーク <b>【問合せ】</b> 0776-50-2393 <b>【日 時】</b> 10月30日(日)9:30～16:00 オープニングイベントでは竹田ふれ太鼓や和太鼓演奏、二胡&ギター演奏が行われ、猪汁のふるまいや餅まき・お菓子まきなど楽しいイベントが盛りだくさん！
<b>庭カフェ(養浩館)</b> <b>【場 所】</b> 福井市宝永 3-11 <b>【問合せ】</b> 0776-20-5367(平日) <b>【期 間】</b> 11月25日まで 10:00～17:00 養浩館庭園の平日限定喫茶スペース「庭カフェ」では、美しい庭園を眺めながら、コーヒーやお菓子を楽しむことができます。これから見頃を迎える紅葉をながめながらのんびり過ごすのもいいですね。	<b>タイムトラベルアドベンチャー</b> <b>【場 所】</b> 大野市中心市街地 <b>【問合せ】</b> 0779-65-5521 <b>【期 間】</b> 11月27日まで 9:00～16:00 大野ゆかりの歴史上の人物をテーマに城下町を散策しながら謎解きに挑戦するイベントです。クイズを解くと人気イラストレーターが描いた歴史ヒーローカードなどの景品がもらえます。	<b>ランス美術館展</b> <b>【場 所】</b> 県立美術館 <b>【問合せ】</b> 0776-24-0452 <b>【期 間】</b> 11月5日～12月25日まで 県立美術館にて「ランス美術館展」が開かれます。ピサロや藤田嗣治などの作品70点が展示されます。芸術の秋、名画をみて楽しんでみてはいかがでしょうか。

# けありんぐ

坂井地区医師会  
ケアセンター  
広報紙  
2016/10 秋号  
Vol. 10



## 米寿のお祝い

デイサービスセンターでは9月19日、20日の2日間にわたり、米寿のお祝いの会が開催されました。今年7名の利用者さんが全員女性ということで、少し紅を差し、赤いちゃんちゃんこで記念撮影をされました。紅白の大きなお饅頭と記念の色紙を贈らせていただきました。今日を迎えるまでの最大の苦勞、最高の喜びをお話していただき、涙ぐむ方もいらっしゃいました。照れながらもたくさんの方から祝福され大変喜ばれていました。(T. N)

## ～私の心づもり～

坂井地区医師会ケアセンター担当理事 坂井 健志

皆さんこんにちは。日ごろは当ケアセンターをご利用いただき誠にありがとうございます。先月9月19日(第3日曜日)は敬老の日でした。古来より長寿を祝う習慣は世界中にあります。長寿を祝う日を法律で祝日と定めているのは日本だけだそうです。厚生労働省の調査では、今年100歳以上の高齢者が全国に6万5692人、福井県では717人いることがわかっています。まさに「医療技術の進歩や保健衛生体制の整備、高齢者の健康への意識の高まり」の成果と言えます。しかし、今は元気でも将来万が一の事故や災害、急な病気、認知症の進行などで、あなたが自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、前もって受けて(または受けたくない)医療やケアに対する希望を、家族や医師等に伝えておくことは重要なことです。将来、あなたの代わりに判断し、意思決定しなければならない人にとって、混乱や迷いを起さなくて済む可能性があります。

これからの人生の過ごし方や、受けるかもしれない医療やケアについて、家族や医療者と話しあって、「私の心づもり」として文書に残しましょう(今後何度でも書き換えは可能です)。その手順はアドバンス・ケア・プランニング(ACP)と呼ばれ最近注目されています。今からでも遅くありません。これからの豊かな人生を目指して一緒に考えましょう。ACPについては、坂井地区内の医療機関などに手引きが置いてありますので、皆さんのかかりつけ医にご相談ください。

## ～あわら市 健康 幸 セミナーが開催されます～

### 「地域包括ケアシステムとは？」

～超高齢社会を地域で乗り切るには～

地域包括ケアシステムとは、地域の医療や介護・福祉を充実させ、皆さんが住み慣れた場所で人生の最期まで過ごせるようにする取り組みです。そのためには自分の健康を維持をすることや、近隣の人たちの助け合いも必要です。そして何より自分が今後どう生きたいのか明確な意思を持つことが大切です。

日 時 : 平成28年11月12日(土) 13:00～14:30

★ 講 演 13:05～14:05

★ 健康体操 14:10～14:30

会 場 : JA 花咲ふくい芦原支店 多目的ホール

講 師 : 坂井内科クリニック 坂井 健志 医師

★参加無料★

### ～編集後記～

銀杏並木も美しい黄色に染まりはじめました。

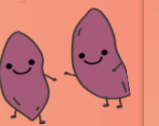
今回のテーマは「〇〇の秋」。各事業所から様々な秋をお届けいたしました。

私自身の秋は食欲の秋。美味しいものをつい食べ過ぎてしまい、後悔する毎日を送っております。(T.Y)





# 「○○○の秋」を各事業所から



居宅介護支援事業所 TEL73-8720

ヘルパーステーション(訪問介護事業所) TEL73-8390

## ■防災の秋■～災害時の心がまえ～

☆避難場所の確認をしましょう!

- 〇〇公民館
- 〇〇小学校



☆必需品の備蓄の確認をしましょう!

- 薬(薬手帳)
- (インシュリン注射している方は、注射・針を忘れないように)
- 食料
- 水
- ※置き場所を決め、中身の確認を定期的にしましょう。



☆防災訓練など積極的に参加しましょう!

住んでいる地域の防災体制を確認しておきましょう。



災害はいつ起こるかわかりません。居宅介護支援事業所では、災害時のマニュアルを見直しています。災害が発生しても落ち着いた行動がとれるように、災害時の心がまえを日頃から持っておきましょう!! (I.S)

## ★収穫の秋★～秋の味覚は栄養がいっぱい～

ヘルパーステーションでは栄養面を考慮しながら調理を提供させていただいています。今回は秋の味覚である「柿」と「かぼちゃ」について紹介したいと思います。(M. M)



**効果**

疲労回復  
風邪予防  
老化防止

●柿・・・「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、たくさんの栄養が詰まっています。ビタミンCが豊富で、1個で一日に必要なビタミンC量を補うほど。

**効果**

抗酸化作用  
高血圧の予防  
視力回復  
便秘解消

●かぼちゃ・・・多くの栄養素を含み、特にビタミンとミネラルがとても豊富です。

霞の郷訪問看護ステーション TEL68-5075

## ◆運動の秋◆～1日の疲れをとる簡単ストレッチ～

運動の秋になり、霞の郷では若い人からご高齢の方まで、昼夜体操やダンスをされている姿が多く見られます。そこで私たちも、利用者様と一緒にこなっている体操を紹介させていただきます。とって～も気持ちいいですよ👍ぜひ一度試してみてくださいね😊 (S.N)

【肩から背中をのばす】



よつんばいになって腰の位置をキープし両手を少しずつ前へ。息を吐きながら、そのままのポーズを保つ。

【肩の筋肉をのばす】



図のような形で両手をつなぐ。息を吐きながら引っ張り合う。左右の手をかえて、もう一度トライ。

【ももの内側】



足の裏をあわせて座り、両手で足首をつかむ。背筋をのばし、ひじでももの内側を押し、息を吐きながら前傾。

【ももの裏側】



図のような姿勢をとり、背筋をまっすぐに保ち、息を吐きながら前傾。同時にタオルを引きながらひじを曲げていく。

## ●勉強の秋●～お月様編～

秋になると日が暮れるのが早くなり、遅い訪問が終わると月を見ることが多くなりました。なぜ秋の月は美しく見えるのかご存知ですか？

《満月の高さ》

夏の満月…低い 冬の満月…高い  
秋・春の満月は、その中間の高さに満月があらわれる。

《色彩の変化》

月の色彩は、高さによって見える色が変わるといわれています。夏の満月は赤から徐々にオレンジ色へ、冬の高い満月は、黄色から徐々に白っぽく変化します。

秋の月は中間の高さにあるため、その色彩の変化が楽しめるのです。夏は色の変化がとても遅く、冬は逆に早いといわれています。秋の月は、色彩の変化を丁度良いスピードで見ることが出来るため、美しいのです。皆さんも月を眺めてみませんか? (W.Y)



## ♪行楽の秋♪～デイサービス遠足～



デイサービスセンターでは毎年秋の遠足を企画しています。今年は松島水族館と道の駅みくにで昼食とお買い物などを楽しめました。お昼ご飯には、なかなかできない外食で普段口にしないメニューを召し上がり、とても喜ばれていました。水族館では「まさか、大人になって行くとは思っていなかった。嬉しい!」「イルカショーにとても感動した!!」など目を輝かせながら童心のような笑顔で楽しく参加されていました。(T.N)

訪問看護ステーション(あわら事業所) TEL73-5377

デイサービスセンター(通所介護事業所) TEL73-8710