

こんにちわ

2019年4月
第163号

NPO法人 たすけあいこんにちわ機関紙
〒262-0025 千葉市花見川区花園1-6-7
TEL 043-296-3221
FAX 043-296-3243
月～金 9:00a.m.～6:00p.m.
休業日 土曜日・日曜日・祝日

今年の5月には元号が平成から令和に変わります。
現在<たすけあいこんにちわ>を利用されている最高齢の方は大正生まれで、昭和、平成、そして令和を迎えて6月には百歳になられます。
ご家族の手厚い介護を受けながら、ご自宅で穏やかに過ごされています。

また、今上天皇のご退位と新天皇のご即位に伴い、4月27日から5月6日までの10日間の連休となります。事務所では業務に支障のないように体制を整えていますが、場合によりご不便をおかけすることもあるかと思えます。ご理解の程よろしくお願いします。

事務局長 丸尾幸子



- ☆ 困った時の“たすけあいこんにちわ”
- ☆ 介護保険訪問介護事業所
- ☆ 介護予防訪問介護事業所
- ☆ 障害者総合支援訪問介護
- ☆ エンゼルパ-派遣事業所
- ☆ 介護用品“こんにちわのお店”
- ☆ 千葉市給付事業指定業者（紙オムツ）

◎毎月第一（土）の事務局会議は開かれた会議です。
ご意見のある方はいつでも自由参加でき、発言も出来ます。
遠慮なくご参加ください。

2019 年度定期総会のお知らせ



日時 5月18日(土)
場所 こんにちわ事務所

9:30 受付開始
10:00~11:00 総会
11:00~12:00 講演
 <ちば夜間中学をつくる会>代表 竹内悦子さんのお話
12:00~13:00 昼食 (お弁当を用意します)

<たすけあいこんにわ>の創立メンバーであり、理事でもあり、ずっといろいろな活躍なさっている竹内さんが今、取り組まれていることは???
1時間ゆっくりお話を伺います。

2019年度の活動を決める、年に一度の大事な総会です。
万障繰り合わせの上、ご出席くださいますようお願いいたします。

* * * * *

会員継続の方へ

会員継続の方は年会費 1200 円 (運営会員、正会員とも) の納入をよろしくお願
いいたします。

<納入方法>

★事務所へ持参 ★定期総会へ持参 ★5月のケア利用料と一緒に入金
★郵便振替振込先 「たすけあいこんにちわ」口座番号 00160・2・773411
退会される方は事務所までご連絡下さい。また6月まで入金がない場合は
退会とみなすこともありますのでご了承ください。



・ ・ ・ けんしゅう会 ・ ・ ・ 2019. 2. 2 (土)

担当者会議の枠でなぎさ鍼灸整骨院の坂井直之さんを迎え高齢者と運動習慣についての研修会がありました。

筋肉は年齢と共に減少し、何もしないでいると70代では2%、80代では3%減少するそうです。筋肉が減少すると関節の負担が増して、膝、腰などの不調が生じ、痛みを感じたり動き辛いということになります。転倒しやすくもなります。

しかし、筋肉は老化しないそうです。トレーニングすればどんどん増えます。いくつかのトレーニング方法を教えていただきましたが、この紙面ではお伝えし辛いです。敢えて伝えるとすれば、ながらトレーニングの勧めでしょうか。椅子に座りながら、つま先の上げ下げ、ふとももの上げ下ろし、テレビみながら、歯磨きしながらドロイン(姿勢よくしてお腹を引っ込めゆっくり腹式呼吸)など。筋肉トレーニングは裏切らないそうです。頑張りましょう。

トレーニングのメリット

- ①関節の負担が減る
- ②血行が良くなる
- ③睡眠の質が上がる
- ④意欲的になる

活動実績

月		たすけあい	介護保険	障害者サービス	エンゼルヘルパー
11月	ケース	11	45(予防 24)	15	0
	時間	41.5	368 時間 10 分	186	0
12月	ケース	7	45(予防 25)	12	0
	時間	36	328 時間 10 分	160	0
1月	ケース	7	45(予防 25)	14	0
	時間	24	328 時間 05 分	160	0
2月	ケース	12	43(予防 24)	14	0
	時間	47.5	311 時間 25 分	167	0
3月	ケース	11	44(予防 25)	13	0
	時間	42.5	323 時間 30 分	178.5	0

水曜の午後は ＜サロンこんにちわ＞です

1 : 30～3 : 30

茶菓代 100円
お願いします



★5月の予定（午後 1 : 30～3 : 30）

5/1 （水）お休みです

5/8 （水）ハーモニカ・キーボードと一緒に歌サロン

5/15 （水）お楽しみ手芸（茶話会）人形作り

＜花束を持つ少女＞ 材料費 100円

5/22 （水）体操と折り紙

5/29 （水）ゴキブリ団子作り

ゴキブリ駆除効果抜群のホウ酸団子を
みんなで作りましょう。

★ 5/18（土）は認知症カフェです

ギター弾き語りのサプライズがあるかも・・・

