



ビオラ宮崎だより

発行：地域包括支援センタービオラ宮崎
住所：宮崎 2-8-32-102 コスモ宮崎台
電話：044(948)5371

ビオラ宮崎の担当地域は 宮崎、宮崎 1～5 丁目、神木、けやき平、南平台です。

グリーンカフェ 福祉健康フェア

令和 4 年 10 月 13 日(木)、4 年ぶりとなるグリーンハイツの福祉健康フェアが開催されました。久しぶりの開催とあいにくのお天気でしたが 50 名弱の方が参加してくださいました。健康チェック(血管年齢、脳年齢、骨密度、体組成計)、なんでも相談会、福祉用具展示、やさしい筋力アップレッスン等、内容は盛沢山であつという間に時間が過ぎてしまいました。参加者の方々は楽しんでくださっている様子で、主催したグリーンハイツ福祉部のみなさんと私たちも一緒に楽しませていただきました。また来年も開催できることを願って、福祉部のみなさんと一緒に楽しい企画を考えられたらと思います。



南平ふれあいルーム

いつまでも元気に暮らすための栄養講座の報告

令和 4 年 10 月 27 日(木)、YMCA 林管理栄養士より元気を保つために、バランスの良い食事が秘訣だとお話がありました。

① 主食の他に 10 種類(肉・魚介・卵・大豆・乳製品・野菜・海藻・いも・果物・油脂)を食べるようにしましょう!

5 日間ほど食事を記録してみると、自身の食生活の傾向がよく分かります。不足している食品はこれからの食事に取り入れてください。いろいろな食品を組み合わせることで栄養バランスが整います。

② 片手に乗るくらいのたんぱく質を毎日 5 種類くらい取り入れましょう!

例えば卵 1 個・魚 1 切れ・肉豚ロース 3 枚・納豆 1 パック・牛乳コップ 1 杯が目安です。病気を予防するには医食同源というように食事に注意することが大切だと実感しました。



スマートフォン講座 ～応用編～



令和 4 年 9 月 30 日(金)、スマートフォン講座～応用編～を開催しました。

今回は、『今後ビオラ宮崎と一緒に地域の活動に携わってくださる方』を対象として開催しましたが、予想より多く 12 名の方が参加してくださいました。みなさん応用編を受講されるだけあって、スマートフォン歴は長く、操作もスムーズで、ビオラ宮崎ともあつという間に LINE 交換し、お友だちになっていただくことができました。講座は今回もとても分かりやすく、使い慣れているみなさんでも参考になったことが多かったようで、大変好評でした。今回参加されたみなさんは既に地域で様々な活動をされている方が多く、私たちも学ばせていただけることがたくさんありそうで、今からワクワクしています。





南平台地域ケア圏域会議の報告

令和4年6月28日(火)、11月22日(火)南平台第一集会所で地域ケア圏域会議を開催しました。住み慣れた南平台で安心して暮らし続けるための会議です。自治会、民生委員、区役所、住宅供給公社、ケアマネジャーなどが集まり、南平台の良い所、ここが困った、こんな解決方法があると言った内容が話し合われました。



ご注意を！インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行します。

高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方が感染すると重症化することがあります。

症状は？ 38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が急に現れます。発症から48時間以内に治療すると薬がよく効きます。感染のおそれがある時は、まず電話でかかりつけ医に相談してから受診しましょう。

予防は？ 咳やくしゃみの時に口から出る小さな水滴(飛沫感染)を吸い込むことで感染します。予防するには新型コロナウイルス感染症と同じで、**①マスクをつける ②手洗いやアルコール製剤による手指消毒 ③十分な休息とバランスのとれた栄養**が大切です。**インフルエンザの他に、新型コロナウイルス感染症に対しても引き続き注意が必要です。**



・・・ **権利擁護講座** ・・・

11月25日に権利擁護講座『知っておきたいお金のこと～銀行窓口での困り事と成年後見制度～』を鷲ヶ峯地域包括支援センターと開催しました。

向丘出張所とZOOM配信のハイブリッドで行いました。講座では川崎信用金庫と宮前区あんしんセンターより講師をお招きし、もし自分や家族が認知症になったら銀行窓口での手続きはどうなるのか、そんな時どのような制度が使えるのかなどについてお話いただきました。



BANK これからの心配に備えるための貴重なお話しに皆さん熱心に聞き入っていました。



地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは高齢者の皆様と、そのご家族の身近な相談窓口です。相談無料です。宮崎台駅徒歩2分。24時間365日電話対応しています。開館時間：9時～17時(日祝除く) TEL：044-948-5371 検索ワード【中川徳生会 ビオラ宮崎】QRコード⇒

