

こんにちは！
保健婦です

介護者の健康管理

介護は先の見えない大変なお世話です。

介護保険がはじまり申請された方も当初の予想よりも多く、今までの福祉という考えから保険という考え方にかわったため、ヘルパーやデイケア・デイサービスなど利用しやすくなりました。介護する側も一人で抱え込まないようにはしましょう。介護者の訴えや悩みでは、

- (1) 気が重い
 - (2) いらいらする
 - (3) 物事に熱心になれない
 - (4) 全身がだるい
 - (5) 気がちる
 - (6) 疲れがとれない
 - (7) 腰痛がある
- などがあります。

また介護している上で、コミュニケーションが難しいためイライラすることも多いようです。原因は高齢者の方の(1)聴力・視力等の感覚が低下(2)理解力がぶくなっている(3)痴呆や脳梗塞のため言葉や文字が理解できない(4)声はつきりせず聞き取りにくい(5)適切な言葉が思い出せないなどのためにおこっています。また介護者の悩みは他人に理解されにくく、そのことがまた悩みや介護のつらさにつながります。

介護者の悩みの解決のため介護体験者同志のアドバイスが役に立つことがあります。家族の会や介護教室へは参加してみましよう。

〔介護家族交流会のご案内〕
4月20日午後1時30分～4時

ふれあいプラザはまゆうで行います。
介護の経験をしたことのある人や、介護に疲れている方、ボランティアに興味のある方、ちよつと寄ってみてください。



あなたも栄養と健康づくりの

ボランティアしませんか

◆栄養教室開催内容

平成13年度栄養教室（食生活改善推進員養成講座）生を募集します。栄養と健康づくりのボランティアをしてみませんか。

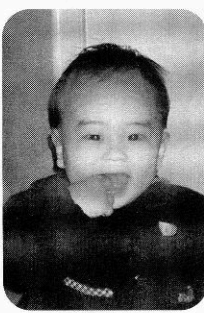
申込み先 保健民生課

締め切り 4月27日(金)



- (内容)
- バランスよく食べよう
 - 食べ物の働き
 - 献立の立て方
 - 健康づくりのための運動
 - 住みよい環境について講義と料理実習
- (料金) 無料

えびおまついさま



品川 大鷹くん
しながわ とまたか

平成12年4月15日生まれ
豊和・玲子（亀山団地）
「強く、たくましく、大きくはばたけ！」



西村 美咲ちゃん
にしむら みさき

平成12年4月18日生まれ
裕正・美由紀（向田）
優しく明るい子に育つてね



宮崎 歩美ちゃん
みやざき あゆみ

平成12年4月20日生まれ
和義・由江（黄波戸）
おとなしくてのんびりしています。マイペースで心も体も大きくなつてね。