

倉敷市 老松・中洲 高齢者支援センター通信

おいまつ なかす

第7号
発行：令和6年度

今年度も残すところあとわずかとなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。平素より、高齢者支援センターの活動にご理解・ご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

地域活動の再開に伴い、様々な行事等を通じて皆様とお会いできる機会が増え、大変嬉しく感じております。地域の皆様にとって少しでもお役に立つ情報をお届けできれば幸いです。引き続き、倉敷市老松・中洲高齢者支援センターをどうぞよろしくお願い申し上げます。

トピックス

「元気教室」から『栄養クッキング』開催のご報告

高齢者支援センターでは、「元気教室」を開催し、健康づくりのための集まりの場を主催しています。今年は、4年ぶりに『栄養クッキング』を開催しました。

倉敷平成病院より管理栄養士を講師にお招きし、栄養バランスの整った食事を紹介し、参加者の皆さんと一緒に簡単な調理を行い、食事を楽しんでいただきました。料理が苦手な方でも気軽に楽しめる調理法で終始和やかな雰囲気に包まれました。

参加者からは、「白玉粉と豆腐で団子を作るのは初めて」「味噌に牛乳を入れるとおいしいんじやな。家に帰ったら家族に作ってあげたい」「食事をしながらお話ができて、いつもより話が盛り上がった。新しいお友達ができたので参加してよかった」など、嬉しいご感想をいただきました。



【メニュー】 具だくさんちらし寿司
牛乳味噌汁
びっくり白玉団



2024年10月8日(火) 倉敷在宅総合ケアセンター4階 多目的ホールにて開催

お役立ち情報

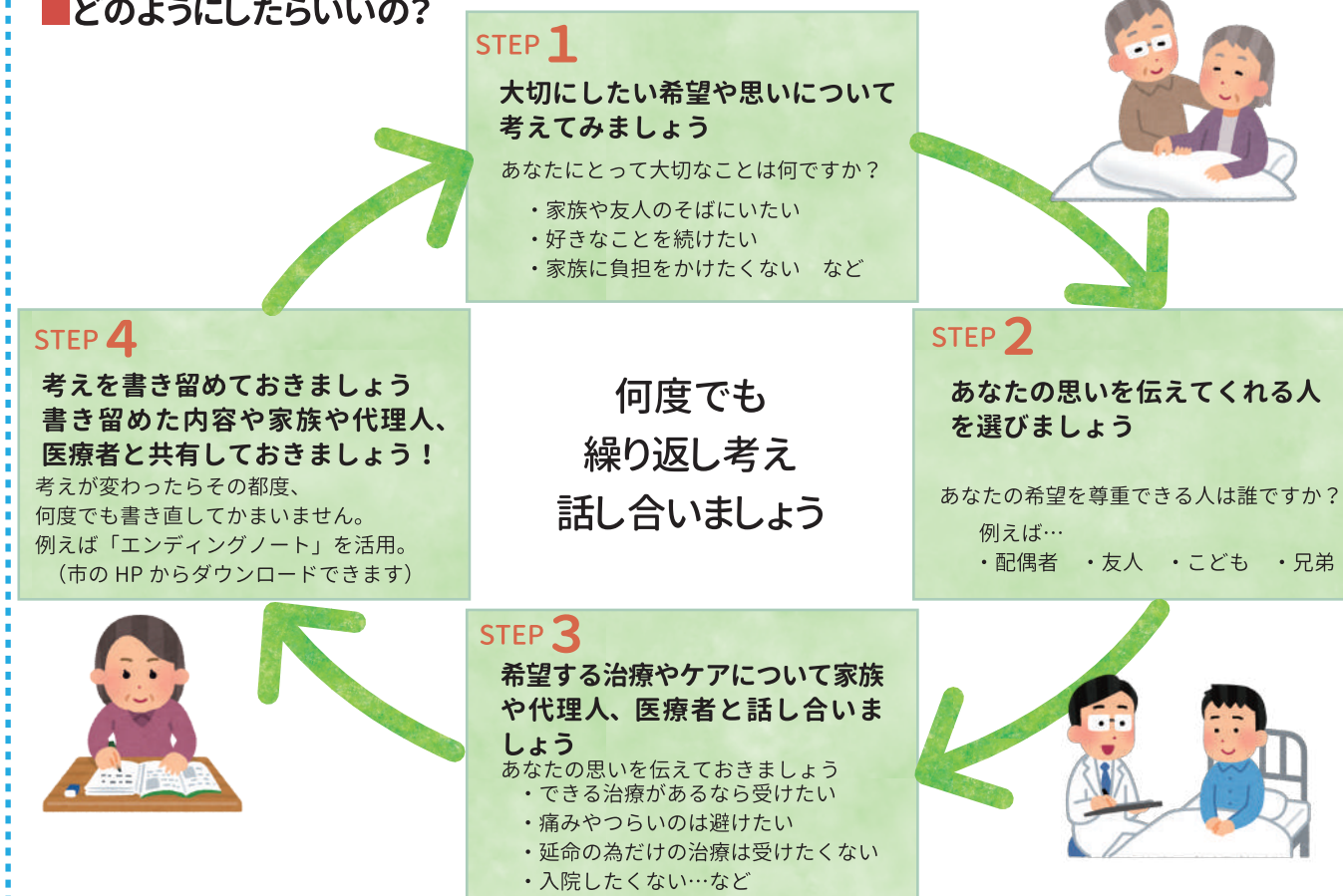
人生会議を学ぼう! ACP ってなに?



■人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)とは

あなたが大事にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを受けたいかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有しておくことを、アドバンス・ケアプランニング(ACP、愛称:人生会議)といいます。

■どのようにしたらいいの?



意思を伝えることができなくなる日が、いつ訪れるのかを予想することはできません。しかし、自分が何を大切に思い、人生をどのように過ごしたいかを考えることに、30代や40代という年齢は決して早すぎることはありません。人生観や価値観について考える習慣をつけておくことは、いくつになっても自分らしく、生き生きと過ごすために役立つはずです。また、意識がはっきりしているうちであれば、高齢であっても、持病があっても、自分の考えや希望を伝えることに「遅すぎる」ということはありません。支援センターでは、地域のサロンや教室などで、みんなでACP(アドバンス・ケア・プランニング)について知り、話し合う機会を持つためのお手伝いをしています。気になることがあれば、お気軽にご連絡ください。

高齢者支援センターは、65歳以上の方の総合相談窓口です。
介護、医療、福祉、健康など ご自身・ご家族の困りごとや、近所の気になる高齢者の方などについてもお気軽にご相談ください。

倉敷市老松・中洲高齢者支援センター

(倉敷市委託事業) 〒710-0826 倉敷市老松町4-4-7
倉敷在宅総合ケアセンター1階

☎086-427-1191

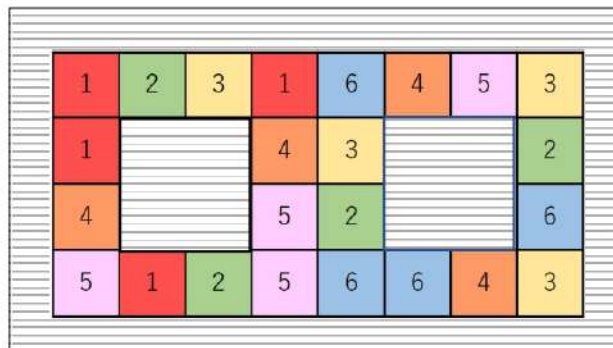
月～土 8:30～17:15 (休:祝祭日・年末年始)

脳トレグッズを作ろう！ 遊びながら脳トレを！

簡単に作れる紙のルービックキューブ

【準備するもの】 ハサミ・糊

【作り方】



①  部分をすべて切り落とす

② 山折り線を半分に折って折り目を付ける
裏面の山折り線までの半分に糊を塗る

③ 裏面同士を貼り合わせる

④ ----- すべての点線に折り目をつける

【遊び方】

図1⇒図2

同じ数字(または色)が
同じ面上に4つ揃うように
折りたためたら成功です。

1～6の数字、
全てに挑戦してみましょう！

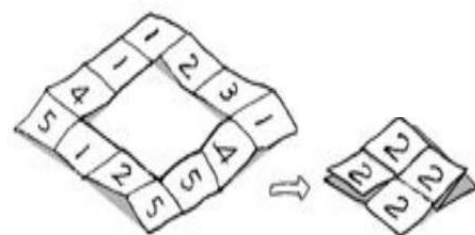


図1

図2

ハサミと糊を使い作ってみましょう

