



令和5年8月【54号】

高齢者の身近な相談窓口 地域包括支援センター朝光苑  
朝霞市青葉台 1-10-32 / ☎ 048-450-0855

読者の窓/Sさん夫妻作  
陶芸(花瓶・大皿・茶器)



## お出かけ、人との交流で 介護予防しませんか♪

令和5年5月23日緑ヶ丘会館、令和5年7月27日膝折市民センターにて、「シニアメイク講座&フレイルチェック&介護なんでも相談会」を行いました。合わせて28名の市民の方が参加してくださいました!

### ■ シニアメイク講座

石鹸や化粧品、日用品でもおなじみの KAO (花王) から講師の方をお招きし、好印象になるメイクやスキンケアについて教えていただきました。身だしなみを整えて、「ちょっとお出かけしたい!」という気持ちが芽生えるのも、大切な介護予防の一環ですね☆



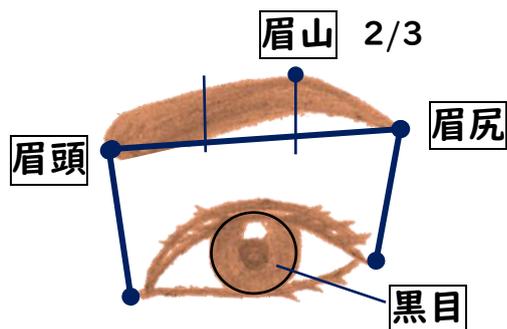
### ■ フレイルチェック

講座の後にはフレイルチェックをしました。身長・体重・BMI測定・握力・ファンクショナルリーチ(立位で前方へリーチできる最大距離を計測)・開眼片足立位・30秒飲み込み(嚥下)チェックをみんなで測定!ご自身の体について知ること大切な介護予防ですね☆



### 好印象な眉メイクのポイント

- ◆はじめに⇒眉をブラッシングする。
- ◆長さ⇒目の幅よりやや長めにする。
- ◆太さ⇒黒目の半径と同じくらいの太さにする。
- ◆眉山⇒眉頭から眉尻までの長さの2/3の位置にする。
- ◆眉尻⇒眉頭より下がらないようにする。



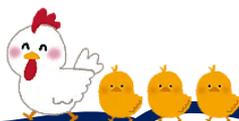
### 開眼片足立位のチェック

- ◆両手を腰に置く。
  - ◆目を開けたまま、片足立ちをする。
- ※実施する時は、すぐにつかまれる物のそばで、無理せずにお試しください。



15秒未満の方は  
転倒リスクが高ま  
っているので注意  
が必要です!!

生活支援コーディネーター☆玉城<sup>たましろ</sup>がご紹介!



は っ ら っ 散 歩

## おいし〜い会

令和5年4月18日はコロナ禍で3年程休止していた、おいし〜い会の再開日。地域の皆さんが待ち望んでいた記念すべき再開1回目ということで、ご訪問させていただきました♪

メニューはおなじみのカレー・サラダ・スープ・フルーツ。バランスがとれた4品になります。朝早くからボランティアさんが作った愛情たっぷりのお料理に、参加者の皆さんも笑顔で舌鼓を打っていました。コロナのこともあるのでお喋りしながらお食事…とまではいきませんが、誰かと一緒に食事をする、というだけで幸せな気持ちになりますね。今度はぜひ私も一緒したい!と思った次第でした。



毎月第3火曜日 11:50~13:30、中央公民館・調理実習室にて開催しています。

70歳以上の日中一人暮らしの方を対象とし、参加費は300円。月1回ですが、皆さんで楽しく食事をしています。

新規参加者やボランティアメンバーも随時募集していますので、興味がある方はご連絡くださいませ♪

## 高齢者の相談窓口

皆さまからのご相談を、Q & A形式でご紹介いたします。



後列左から武笠、高木、日向、杉山  
前列左から中村、田畑、小南、玉城

Q

介護保険を利用してホームヘルパーをお願いしたいと思っています。自分が留守の間に来てもらって、家事をしてもらうことはできますか？

A

留守の間にホームヘルパーに来てもらうことはできません。

訪問介護は利用者ご本人の安否確認や健康チェック等も同時に行うサービスなので、ご本人が家に居ないときに家事を頼んだり、留守番を頼んだりすることはできません。



ちょっと出かけてくるから、食事の用意をしておいて欲しいなあ

♡ チェック ♡

★朝光苑のホームページ [www.choukouen.com/](http://www.choukouen.com/)

(ホームページからのご相談もお受けしています)

★朝霞地区福祉会のInstagram [www.instagram.com/asakachikufukushikai\\_official/](https://www.instagram.com/asakachikufukushikai_official/)

