



かきつばた

発行日	平成 26 年 11 月 1 日
編集発行	西区あんしんすこやかセンター 見守り推進情報紙作成委員会
監修協力	神戸市西区社会福祉協議会

《花言葉》 幸福の贈り物

介護予防ってなに？

いつまでも住み慣れた地域で、いきいきはつらつ自分らしく暮らし続けるように、元気なうちから取り組む健康づくりのことです。

介護が必要な状態になってもそれ以上悪くならないように取り組むことも**介護予防**です。

まずチェック！！

- 転びやすくなっていますか？
- **おいしく楽しく食事していますか？**
- 口の中は健康ですか？
- もの忘れが増えていませんか？
- 最近落ち込みやすくないですか？
- 家に閉じこもりがちではありませんか？



気になることがあれば…
かかりつけ医や歯科医、
あんしんすこやかセンター
に相談しましょう！！

食欲の秋！あなたの食事は大丈夫！？ バランス良くとって体力や抵抗力をつけましょう！

★1 回の食事に主食(お米やパン等)・副菜(サラダ等)・主菜(肉や魚等)をそろえましょう。



免疫力 UP ★ に役立つ栄養素

- ★ビタミン A: ウイルスが侵入しやすい鼻や喉の粘膜を丈夫にする。(例: 緑黄色野菜)
- ★ビタミン C: 免疫力を高め、ウイルスに対する抵抗力を高める。(例: 野菜や果物)
- ★たんぱく質: 免疫物質を作る。(例: 魚介類、肉類、大豆製品)

わが街すてき人

モーニングカフェ



桜が丘には「桜寿会」「栄寿会」「きらく会」という3つの老人会があります。

これらの会が協力して実施しているのが、「モーニングカフェ」です。

桜が丘ジョイフル2階にある「喫茶 れもん」の場を借りて（善意で貸して下さっているそうです）、第1・3火曜日の8：00～9：30に開催しています。

口コミや広報で拡がり、お客様は50人程になることも！地域の方々が集まる場となっています。

地域や年齢の制限は特になし！家に閉じこもりがちの方、ちょっとのそいでみてくださいね。



ゆで卵、トースト、コーヒーで
なんと100円！！



1文字何が入るかな？

縦横のひらがなが交差する箇所と同じかな
1文字を入れてください！

①

す
み◎たまり
り

②

か
し◎けん
み

③

お
ご◎ん
ぎ

④

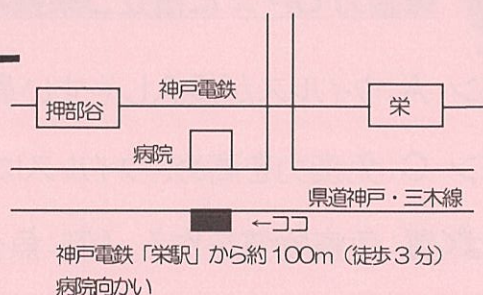
し
す◎こ
み

押部あんしんすこやかセンター

神戸市西区押部谷町栄193-4

電話 078-998-3020

(営業日：平日9：00～17：00)



ウォーキングのススメ

ウォーキングはいつでもどこでも誰にでも簡単にできる運動です☆

快適なウォーキングのために…

- けがを防ぐために歩きやすい服装で歩きましょう。
- 持病のある人は医師に相談して健康チェックを受けておきましょう。
- 準備、整理運動を忘れずに行いましょう。
- 坂道は息切れしない程度にゆっくり歩きましょう。下り坂は平地に比べ3倍の重力がかかり、膝を痛めやすいので注意しましょう。
- 食後、飲酒後、睡眠不足、体調不良のときは中止しましょう。
- 寒すぎる日や暑すぎる日は無理をしないようにしましょう。
- 運動中、運動後の水分補給は忘れずに取りましょう。
- ごみは各自で持ち帰り、貴重な文化財や自然景勝を傷つけることの無いようにしましょう。

西区ふるさと散策の道
ウォーキングマップ
参照



西神南地区のお
すすめポイント!

正しいフォーム で効果アップ

正しいフォームで行うとカロリー消費の増大も見込めます。間違ったフォームで行うと、からだに負担をかけてしまいます。



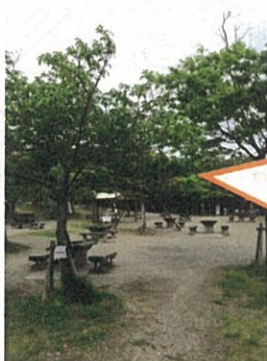
如意寺
(重要文化財)
櫛谷町谷口



諏訪神社
櫛谷町長谷



いぶきの森
(テニスコート、
ハイキングコース等)
井吹台東町6丁目



井吹台
谷口公園
櫛谷町谷口



西神南あんしんすこやかセンター

〒651-2242 神戸市西区井吹台東町1丁目1-1 (西神南センタービル1階)

電話：078-990-4165 FAX：078-990-4166

窓口営業時間：(月曜日～土曜日) 9:00～17:00 ※日曜日・年末年始は休み

担当地域：井吹台東町・西町・北町、櫛谷町、伊川谷町井吹

インフルエンザから 身を守るためには...



健康管理



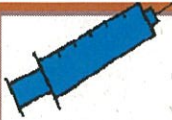
ふだんから十分な睡眠とバランスよい食事を心がけ、免疫力をたかめましょう。

正しい手洗い



ウィルスは石鹸に弱いので、外出先から帰った時や、調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

予防接種を受ける



予防接種は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。

適度な湿度を保つ



空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

人混みや繁華街への 外出を控える

インフルエンザが流行したら、不要不急の時はなるべく人混みや繁華街への外出を控えましょう。

(政府広報オンラインホームページより)



～合体漢字クイズ～

次の文字を合体して漢字の2文字の熟語を作りましょう。

例) 門 土 日 寸 日 ⇒ 答 時間

問題) □ 戈 □ 立 三 矢 、 日

かきつばたお問い合わせ

伊川谷あんしんすこやかセンター



神戸市西区伊川谷町長坂800番地 電話974-8076・FAX974-8176(年中無休)

担当地域: 伊川谷町(有瀬・上脇・潤和・長坂・別府)池上・大津和・今寺・北別府・南別府・天王山・白水

西神中央 あんしんすこやかセンター

あんしんすこやかセンターは神戸市が委託・運営している高齢者に関する公的な総合相談窓口

職員のご紹介



馬場 倫史:社会福祉士
聞き慣れない制度かも知れませんが
成年後見制度の相談も受けております。
窓口担当:月曜午前、火曜午後



木下 真由美:社会福祉士
少しでも皆様のお力になれるよう頑張って
参ります。よろしくお願い致します。
窓口担当:火曜午前、水曜午前

西岡 磯美:見守り推進員
出合いを大切にして業務に取り組
んで参ります。見かけた際は、気軽
にお声かけ下さい。
窓口担当:月曜午後、金曜午前



平畑 かおり:看護師
センターの仕事は初めてですが、頑張りま
すのでよろしくお願い致します。
窓口担当:木曜午後、金曜午後



松下 幸子:主任介護支援専門員
いつまでも住み慣れた地域で暮らせるよう
一緒に考えさせてくださいネ。
窓口担当:水曜午後、木曜午前



あんしんすこやかセンター

西神中央あんしんすこやかセンター

神戸市西区鞆台5丁目6-1 西区民センタービル5階

電話 078-996-2376

窓口時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00 (土日祝・年末年始休み)

日を追うごとに朝夕の寒さがきびしくなります。
季節の変わり目ですので体調を崩さないように、
あたたかくしてお過ごしください。



歯と口のお手入れ、入念にしていますか。

口の動きは、『食べる』『話をする』など、とても重要です。
口の健康を守ることは、全身の健康につながります。



1. 口の中をきれいにしましょう



・**歯や入れ歯**だけでなく、**舌・歯ぐき**もきれいにしましょう。

2. 口をうまく動かすための運動をしましょう



- ・唇を突き出し、横に引きます。
- ・唇をすぼめたまま、左右にうごかします。
- ・頬をふくらませます。次にすぼめます。
- ・舌を突きだし、先の方を左右上下に向かって動かします。
- ・口を大きく開けます。次にしっかりと閉じます。

3. 唾液線マッサージをしてみましょう

- ・耳下腺への刺激 ・ 人さし指から小指までの4本の指をほおにあて、上の奥歯のあたりを後ろから前にむかってまわす。(10回)
- ・舌下腺への刺激 ・ 両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるように、ゆっくりグーツと押す。(10回)
- ・顎下腺への刺激 ・ 親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5カ所くらいを順番に押す(各5回ずつ)

参照：神戸市発行「介護予防ガイドブック」

神出あんしんすこやかセンター

神戸市西区神出町東1188-70

電話 078-964-2481 FAX 078-965-1856

もしもの時に備えて、救急対策！



「安心シート」は、急病や怪我の時に、自分の病気や連絡先を救急隊に正確に伝えるためのものです。「安心シート」をお役立て下さい。

もしものときの 安心シート (救急医療情報)



神戸市



二つ折り

安心シートの活用方法

- ・安心シートは、急病やケガで救急車を呼んだ時に、「意識がない」場合でも救急隊や医療機関に対して、持病や緊急連絡先などを伝えるためのものです。
- ・必ず、ご自身かご自身のことをよくわかっている方が記入してください。
- ・用紙は、情報を記入した面を内側にして「二つ折り」にしてください。
- ・二つ折りにした用紙は、磁石などで「玄関付近」や「冷蔵庫」などの目につきやすいところに貼ってください。
- ・安心シートを設置していることが、駆けつけた救急隊にわかるように玄関扉の内側付近に安心シートの設置場所を記入した、別紙「表示マーク」を貼ってください。

お願い

- ・安心シートは、市民の皆様の前意思表示に基づき、ご自身の救急医療情報を救急隊や医療機関に提供することを目的としています。したがって、救急隊や医療機関などが活用することに同意できる場合のみ設置願います。
- ・安心シートは、救急隊や医療機関が必要に応じて参考にするものです。活用できない場合もあることをご了承ください。

もしものときの安心シート (救急医療情報)

書き直せるよう、エンピツでご記入ください。

(年 月 日記入)

もしものとき、救急隊や搬送先病院は、以下の情報を活用してください。

名前(ふりがな)	年齢	生年月日	性別	血液型
		(西暦) 年 月 日 (明・大・昭・平)		型
電話	住所			
	神戸市 区			

知っておいてもらいたいこと

- ・持病(高血圧、糖尿病、狭心症など)
 - ・常用している薬
 - ・アレルギーの有無
 - ・その他、お体の具合など
- ご自由に記入してください

かかりつけの病院	病名	病院の電話番号
①		
②		
③		

緊急連絡先(名前)	ご関係	電話/携帯	住所
①			
②			
③			

※「ご関係」欄には、親族(子・孫・兄弟姉妹など)、友人、担当の民生委員などのご関係を記入ください。

健康保険被保険者証番号	
お世話になっている介護事業者	電話

【お願い】

- ・必要に応じて新しい情報に書き直してください。
- ・救急隊や病院の医師などが見やすいように、ていねいな記入をお願いします。

オモテ

ウラ

「安心シート」はあんしんすこやかセンターに設置しています。
お気軽にお問合せ下さい。

「安心シート」はタウンページの巻末にも掲載されています。



あんしんすこやかセンター

神戸市社会福祉協議会

平野西神あんしんすこやかセンター(西在宅福祉センター)

〒651-2276

電話 078-961-1299

神戸市西区春日台5-174-10

Fax 078-961-2140

(西消防署すぐ)

インフルエンザに注意!

高齢者のインフルエンザは重症化しやすく油断大敵です。
外出時にはマスクを装着し、帰宅後はうがいや手洗いを
忘れないようにしましょう。十分な栄養と睡眠をとり
抵抗力をつけることも大切な予防法です。



インフルエンザ予防接種はお済ですか？

65歳以上の方は助成があります。〈費用 1,000円〉

生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は無料になります。

委託医療機関に介護保険料のお知らせ(1~4段階)をご持参ください



高齢者肺炎球菌ワクチンの 予防接種助成が始まりました



肺炎球菌という細菌による感染症。肺炎を引き起こす原因のひとつ
対象は今年度65,70,75,80,85,90,95歳,100歳以上になる人
9~10月にご案内が届いています。〈費用 4,000円〉

生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は無料になります。

委託医療機関に介護保険料のお知らせ(1~4段階)をご持参ください

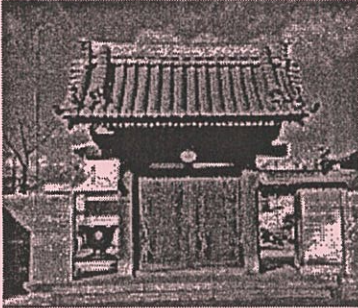
岩岡あんしんすこやかセンター(みなと銀行とない)

神戸市西区竜が岡1丁目3-3 電話 078-969-2775

窓口時間(月曜日~金曜日) 9:00~17:00 土・日・祝日・年末年始は休み

玉津地域のふるさとガイド

金勝寺



開基は金勝寺縁起によると 1497 年(明応 6 年)己 3 月とある。金勝寺十代浄玄が大本堂で開いた寺子屋は、寺子の子孫達が 1873 年(明治 6 年)5 月新政府の学制発布令公布に先駆け、池野村立濫觴小学校として創立した。

インターネット 神戸市西区 西区の歴史より参照

〈頭の体操〉

～漢字バラバラゲーム～

バラバラになった漢字を組み合わせて一つの漢字を作ってください (答えは下にあります)

(1)



(2)



(3)



(4)



*** あんしんすこやかセンターは、高齢者の介護や見守りなどに関する総合相談窓口です ***

玉津あんしんすこやかセンター



あんしんすこやかセンター

神戸市西区持子3丁目3-102 電話 926-1813

窓口時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00 (土・日・祝・年末年始休み)

答え: (1) 砂 (2) 香 (3) 量 (4) 霧



あんしんすこやか センター職員です！

あんしんすこやかセンターは高齢者に関するよろず相談窓口です。
年をとって困りごとが増えてきた… 介護保険を使いたい…
認知症の相談をしたい… ひとり暮らしの親が気になる…
金銭管理が心配… 近隣から高齢者を怒鳴る声が聞こえる…
などさまざまな相談を受け、必要な支援につなげます。



社会福祉士
山田

見守り推進員
相尾

保健師
西川

主任ケアマネジャー
植野

キャンパススクエア東館1階
月曜日～日曜日まで毎日対応しております。
皆さまお気軽にお立ち寄りください！

かきつばた お問い合わせ

学園都市あんしんすこやかセンター

神戸市西区学園西町1-4 キャンパススクエア東館1階

電話：794-3130 Fax：794-3722 (月～日：9時～18時)

お気軽にご連絡お待ちしております！