南大井いこいの場

気軽に来てください
新しい出会いもありますよ

●担当より：懇談したり、ゲームと軽い体操をしたり、時にはみんなで歌を歌ったり、新しい知り合いができるような場所です。ぜひいらしてください。

開催日時：毎月第４火曜日　14時～16時
場所：南大井シルバーセンター（品川区南大井3－7－13）

池上日曜サロン

学んで、話して、このまちで
楽しくいつまでも暮らせるように

●担当より：ケーキを食べながら、いろいろお話。脳トレや介護についての学習も。助け合いの相談もしています。楽しく2時間があっという間です。皆さんのご参加をお待ちしています。

開催日時：毎月第３日曜日　10時～12時
場所：池上文化センター（大田区池上4－21－13）

ゆたかカフェクローバー

スタートしました
毎月１回開催します

●担当より：認知症の予防として、脳トレ、体操、お話などを行います。2016年12月からスタートです。

開催日時：毎月第２土曜日　10時～11時30分
場所：ゆたか診療所３階

らくだカフェ

介護保険から介護用品、
認知症のこと…
いろいろなお話が聞けます

●担当より：介護保険の相談やいきいき体操、福祉用具の相談、学習会などを行っています。

開催日時：毎月第４金曜日　10時～12時
場所：大森中診療所６階（大田区大森中1－22－2）

城南保健生協、東京南部法律事務所 東京南部生協共催企画「大憲法カフェ」に54人が参加

11月12日㈯、池上会館で「大憲法カフェ」を開催しました。

「自民党が憲法改正草案を出してきた」「何を変えようとしているのか?」「中身を学ばなければ」「地域の皆さんと一緒に考える場を持とう」ということで企画しました。

当日は、南部法律事務所の皆さんが、絵本を使ってわかりやすく説明した後、長尾詩子弁護士が「自民党改憲草案」について、ポイントをしぼって話してくださいました。

グループでの話し合いも行い、お茶を飲みながら意見も出し合いました。感想では、「学校でもっと憲法について教えなければならない」「自民党草案の危険性がしみじみと心に」「こういうカフェをいろいろなところで開けるとよい」などが寄せられました。

これから、さまざまな場所で憲法についての「カフェ」「学習会」を行っていきます。皆さんの集まりでも、ぜひ企画して声をかけてください。

認知症Q&A

回答は、グループホーム虹の家しおかぜ所長　大澤千恵子さん

Q　落ち着きのない行動をするときがあります。どんなことが考えられます?

A　認知症が進行してくると、記憶障害、判断力低下、見当識障害等が強くなるばかりでなく、原因がわからない不可解な行動・心理症状（周辺症状）が多様に現れてくることがあります。

「水分」「栄養」「排便」「運動」の状態について観察し、介護方法の工夫をすると穏やかな生活になることもあります。

今回は、水分について考えてみましょう。室内を歩き回ったり、物を捨てようとしたり、怒りっぽくなったりと落ち着きのない行動があるとき、どのくらい水分を摂っているか観察してみましょう。尿失禁を気にして水分を制限していることもあります。

1日1000cc飲んでいることがわかれば、1500ccを目標に増やしてみます。3回の食事の他に、ティータイムを設けて水分を多く摂るようにしましょう。飲みたいときにいつでもお茶が飲めるようにしておくのもよいでしょう。

また、食べる食事量が減っている時は、水分摂取量も減っているので、さらに多めに水分を摂るよう心がけましょう。

慢性的な脱水により意識が不鮮明になった結果、不可解な行動につながっていることもあるのです。

憲法企画予告

8月6日㈰、大田区民ホール・アプリコ大ホールで、弁護士・伊藤真さんの講演を行います。スペシャルゲストに松元ヒロさんを。詳細は後ほど。

ヘルパーステーション グループホーム で働く仲間募集！

城南保健生活協同組合は、地域に根付いた医療生協です。誰もが安心して住み続けられるまちづくり運動を行う中で、ヘルパーステーションやグループホームの運営も行っています。ぜひ、ご一緒に働いてみませんか？

☆非常勤職員

＊職　種　介護ヘルパー
＊資　格　ヘルパー２級、または、介護福祉士の資格をお持ちの方
＊勤務地　「グループホーム虹の家しおかぜ（大田区大森東）」
「グループホーム虹の家みちづか（大田区新蒲田）」
「ヘルパーステーションすずらん（大田区平和島、仲六郷、馬込、品川区豊町）」
＊毎日働きたい、週３日くらい働きたい、宿直で働きたい、土日に働きたいなど、ご相談ください。
＊時給　ヘルパーステーションは1,350円以上
グループホームは1,050円以上
＊ボランティアでお手伝いできる方も大歓迎です

お問い合わせはお気軽に　城南保健生活協同組合　担当：横山まで
〒143-0012　東京都大田区大森東4-6-15-101　TEL03-3762-0266

第４回 うたカフェのご案内

日時：２月２日（木）13時～15時
会場：橋本ビル３階
ギャラリー橋本
（大田区西蒲田８－３－６）
ＪＲ蒲田駅南口より徒歩３分
参加費：２００円（お茶・お菓子代）

予定曲　学生時代、箱根八里、春がきた、ブルーシャトー、いとしのエリー、トロイカ、赤いスイートピー、大きな古時計、東京ラプソディー、あなた…など
２０曲を予定。

お問い合わせは　生協本部・横山まで
（３７６２－０２６６）

＊歌の好きな方にお知らせください。