

高齢者あんしんセンター ホピ園たより

令和5年1月1日発行 第87号
発行：高齢者あんしんセンターホピ園
電話：027-324-8844
ホームページ：http://turbulence.jp/



新春のお慶びを 申し上げます



旧年中は大変お世話になり、誠にありがとうございました。
本年も皆様が御健勝で御多幸でありますよう、心からお祈り申し上げます。



お餅を喉に詰まらせないために



お餅は食品の中でも、窒息事故が起きやすい食品です。特にお正月は、普段はあまりお餅を食べないという方でも、時節の料理ということで久しぶりに食べる場合が多く、御飯やパン等と異なり、食べなれていないので注意が必要です。

- ・ 餅は、小さく切り、食べやすい大きさにしてください。
- ・ お茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べましょう。
(ただし、よく噛まないうちにお茶などで流し込むのは危険です。)
- ・ 一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- ・ ゆっくりとよく噛んでから飲み込むようにしましょう。
- ・ 高齢者が餅を食べる際は、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう。

参考：消費者庁ホームページ





ご報告

本人ミーティングを開催しました。

本人ミーティングとは？

認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。

どのように開催した？

市内在住で、認知症の疑いのある人などを対象として実施した『農業体験バスツアー』の中で開催しました。7日間のバスツアーの内の4日間、本人ミーティングを行いました。

何をしている時が楽しい？
今どんなことをしてみたい？



話すテーマが書かれたくじを引いてもらい、それについて話していただきながら、みなさんの思いを伺いました。

参加者さんからの感想

いつも何も話さない人がこんなにもたくさん話せて、笑顔になれて良かった。



もの忘れがあり、心配している方に「私もそうだから」など共感・励ましがあがり、暗かった表情が明るくなった。

今後の本人ミーティング



みんなで集まってやってみたいことを聞いたところ、『外と一緒に歩きたい』『お茶のみをしたい』『お料理したい』『体操したい』など、たくさんの思いが挙がりました。それら意見をもとに、今後も本人ミーティング開催を計画していく予定です。

❀ **高齢者あんしんセンターホピ園** ❀ (開設時間 平日 8:30~17:15)

高崎市寺尾町 621 番地 1 027-324-8844

越谷(社会福祉士・介護支援専門員) 宮下(保健師) 高橋(保健師・認知症地域支援推進員)