



三次中央会報

ロータリークラブ

2019-2020 ROTARY INTERNATIONAL DISTRICT 2710

事務所/広島県三次市十日市東 1-16-19
TEL (0824) 64-1245
FAX (0824) 64-1245
E-mail m-c-rc@vega.ocn.ne.jp
http://mcrs.server-shared.com

例会場/広島県三次市十日市南 1-5-5
グランラッセ三次2F

例会日/月曜日 12:30~13:30

会長 / 小根森 直子
幹事 / 井上 幸三

- 本日のプログラム ロータリー情報委員会/過去の奉仕活動
- 次回例会日時 2020年2月17日(月) 12:30~
- 次回プログラム ゲスト講演/君田郵便局 局長 今田俊平様
日本青年会議所 会計理事

■第1289回例会記録

- 日時.....2020年2月3日(月)12:30~
- 点鐘.....会長
- 国歌「君が代」斉唱.....全員
- ロータリーソング「奉仕の理想」.....全員
- ゲスト紹介

三次市社会福祉協議会 地域支援係 係長 安井ひろえ様
三次市社会福祉協議会 福祉用具専門相談員 藤原正也様

- 開会挨拶.....小根森会長

●2019~2020年度 国際ロータリーのテーマ



●2019~2020年度 三次中央RCスローガン
仲間とつながり、
クラブに更なる輝きを

車椅子体験

皆さん、こんにちは。

今日は社会福祉協議会の皆様にご協力頂いて車椅子体験、そして加齢体験をさせて頂くという事で大変楽しみにしております。

親睦委員会の皆様には寒い中、戸外で案内して頂きありがとうございました。加齢は体験しなくてももう実感している、と言われる方もいらっしゃいますが、まだまだ役に立つ事は多いかと思っておりますのでいろいろ試して頂けたらと思います。

さて、高齢者といえば、先日、新聞の週刊誌の広告欄にこんな見出しが載っていました。「いい年をして痩せてはいけない」。少し調べてみたら高齢者の肥満が認知症の発症リスクを下げる事が日本老年医学会のガイドラインで示されたようです。それについて「シニアは小太りのほうが健康で長寿」と言われる学者もおられます。

ただ、糖をたっぷり摂れば筋肉量が減るサルコペニア肥満になりますからタンパク質と良質のオイルを摂ることで体重を維持することが望ましいようです。

私の母のことで恐縮ですが事故以前は本当に健康そのものでしたが今は腎臓、肝臓、血糖、貧血、栄養不良と様々な不具合を抱えております。血液検査の結果はいつもさんざんだったのですが、一月前にタンパク



質とビタミン類、鉄分やミネラルを強化した栄養ドリンクを見つけて飲んでもらったところ一ヶ月後には驚くほど数値が改善して本人も明るくなりました。

高齢者は食事から栄養を吸収することが難しい場合もあるのでそういったものも有効なのでしょう。

昨今は高齢者に関する情報が豊富ですから、しっかりとアンテナを張って正しい理解をして取り入れたいものです。

今日もよろしく願いいたします。

■幹事報告.....井上幸三幹事

- 第8回理事役員会を、本日19時より味の四季庭ひらたにおいて開催します。
- 4月26日開催IMの出欠表と案内を回覧しております。全員登録となっておりますのでよろしくお願いいたします。

■SAA.....杉谷SAA

- 会員ニコニコBOXご出宝

■出席報告.....大前委員長

- 第1287回 1月20日

会員数	38名	Make-up	0名
欠席	2名	出席合計	36名
欠席者のうち規定免除	2名	出席率	100%

- Make-up...
- 第1289回 本日の出席は38名中28名です。

■次年度幹事.....大井次年度幹事

第1回次年度理事役員会を2月10日(月) 19時よりグランドホテルで開催します。欠席の方はお早めにご連絡ください。

ニコニコBOX本日出宝額 18,000円

本日の資料

【1】車いす各部の名称

手押しハンドル
 グリップ(車いす)
 自動制ブレーキ
 ブレーキ
 ハンドリム
 ティッピングレバー
 駆動輪(後輪)
 キャスタ(前輪)

バックサポート(高さ調節)
 フォームサポート(高さ調節)
 サイドガード
 シート
 レッグサポート
 フットサポート

【7】押し方

1. 平地(平坦)で進む時は前輪を浮かす了解を得ず、軽くキャスターを浮かせてください。または、後ろ向きに進みます。
2. 上り坂：後ろ向きにのびります。身体を少し前傾してしっかりと押します。
3. 下り坂：後ろ向きで下る了解を得ず、急な下り坂は後ろ向きにゆっくり下ります。急な下り坂の場合、自動制ブレーキに自分の体重を掛けるようにすれば少ない力で済みます。ゆるい下り坂の場合は前向きでもかまいませんが、前に引っ張られる感じがする場合は、後ろ向きの方が安全です。なだらかな坂を前向きで下っている時に急に止まると状況が不安定な場合がありますのでくれぐれも注意が必要です。

平地(平坦) 上り坂 下り坂

■プログラム《車椅子体験・加齢体験》

本日は、社会福祉協議会から安井様と藤原様においでいただきました。よろしくお願い致します。車椅子に乗る人と押す人になって、体験をしてもらいます。狭いところを行き来したりしてみてください。本当は段差なども体験してもらおうといたのですが、段差はありません。

また、装具もつけて体験してください。

前田剛志社会奉仕委員長



三次市社会福祉協議会
地域福祉課 地域支援係
係長 安井ひろえ

安井と申します。よろしくお願いたします。平素は私たち社会福祉協議会の福祉事業にご理解いただき、ありがとうございます。

また先般は、14台ものたくさんの車椅子をご寄付いただき、ありがとうございました。

地域の方達に貸し出ししていますが、とても使い勝手の良い車椅子ですので、皆さんに喜んでいただいております。

今日は福祉体験ということで私どもをご利用いただきありがとうございます。車椅子の体験をしていただきますが、なかなか触れる機会がないので、いざという時に使い方がわかっていると、介助するときもされる時も楽にできると思いますので、そういったお気持ちで今回は体験してみてください。



三次市社会福祉協議会
福祉レンタルみよし
福祉用具専門相談員
福祉住環境コーディネーター
藤原正也

三次市社会福祉協議会、福祉レンタルみよしの藤原と申します。福祉用具専門相談員をしております。

皆様方には、非常に高性能の車椅子をたくさん寄付していただき、ありがとうございます。

車椅子には自走式、介助式とありますが、それぞれメリット、デメリットがあります。介助式は自分で操作できませんが、コンパクトにできております。

寄贈いただいた車椅子は、足元が取れるようになっておりまして、ギリギリまでベッド近くにつけることができます。また、我々サービスに関わる者にとっても非常にありがたかったのが、タイヤがノーパンクタイヤになっていることです。いざ使おうという時に空気が抜けてるということがないのがありがたいです。

皆さんに順番に乗っていただきますが、乗るときに必ずブレーキがかかっているか確認してください。また、介助するときの注意点としては、今からどうするのか全部の動作に声かけします。「動きます」「止まります」「曲がります」「前を上げます」など、乗っている人が不安にならないよう、面倒なようでもいちいち声をかけることが大切です。

坂道は自分で登ろうとすると、段差の12倍の長さのスロープが必要です。押す場合でも段差の6倍の長さが必要です。降りるときは、後ろ向きでゆっくり進みます。シートベルトは身体拘束となるので、できません。

では、体験してみてください。



車椅子の取り扱い説明のほかに、特殊なメガネをかけて、視覚障害の人の見え方がどのようなものかを体験させて頂きました。(写真右、中島会員装着)

このメガネは全体が薄茶色っぽく見えて周りの物が分かりにくく中心も霞んで見えます。夜盲症や、視野が狭くなるのが特徴の網膜色素変性症の体験メガネです。

もう一つのメガネは(写真左、大井会員装着)、中心は良く見えますが周りが見えません。40歳以上の5～10%の人がなると言われている緑内障でした。緑内障は、早期発見・早期治療でその進行を遅らせられる時代です。

目の健康診断をお忘れなく。

安藤仁会員



■謝辞
■点鐘

小根森会長
小根森会長