



超高齢社会を迎えて!

▽高齢社会白書

先般、内閣府より平成24年版の『高齢社会白書』が公表されました。昨年10月時点のデータとして、65歳以上の人口は全体の23.3% (静岡は、24.1%) だそうです。

平均寿命は、女性が約86歳、男性が約79歳とのことです。また、国民所得の30%は年金等の社会補償費によってまかなわれているとのこと：(10人のうち3人は社会保障費で生活している?)

数字をみれば、本当に高齢社会にむかって進んでいることが分かります。

▽高齢社会の課題

- ・ 高齢者の実態と情報の捉え方の乖離 (ズレ)
- ・ 世代間格差 / 世代内格差
- ・ 高齢者の活躍意欲
- ・ 高齢者の孤立化
- ・ 生活環境の不安 / 不便
- ・ 人生65年を前提とした社会構造の限界

があげられています。本当はその通りだと思います。これらの課題に、国や社会はもろんですが、私たち事業所も

どのように対応していくのか。真剣に考えていく必要があります。

▽超高齢社会への考え方

基本的な今後の考え方も公表されています。国が進もうとしている方向になります。

- ・ 65歳は高齢者か?
- ・ 高齢者パワーへの期待
- ・ 互助ができるコミュニティの強化
- ・ 若年層も含めた「人生90年時代」への備え

等々

健康で活動できる間は、身の回りのことは自分で行うという「自己力」を高める。誇りを持って社会の担い手、支え手として活躍する。また支援が必要になったときも尊厳のある生き方ができる社会を作っていく。

という内容でした。至極、当たり前のことです。具体的な動きは、私たち事業者にも大きな責任があります。よりよいサービスの研究をしていきたいと思えます。

(※内閣府HPより)

■10月あれこれ

▽風情満喫キャンペーン実施中

秋から年末にかけての各種企画が盛りだくさんです。少し違った毎日を提供中です!!



◆きのご祭り
「以外と、種類があるのねえ」
「このキノコ食べられるの?」
「醤油を少し垂らして…」

◆新米を食べよう!
2種類の新米を土鍋で炊きました
「上手にお焦げができたわ」
「もう少し水を多めに入れればよかった」



- ◆果物祭り
- ◆懐かし写真の回想
- ◆七五三 飴作り 等々

【12月の予定】

- ・ クリスマスキャンドル作り
- ・ 手作りたこ焼きに挑戦!
- ・ 甘酒で一杯
- ・ 正月飾りを作ろう!



◆年末年始のお休み情報

11月	3日(土)	祝日ですが 通常営業です
	23日(金)	
12月	24日(月)	年末年始の お休みとなります
12月30日(日) ~1月3日(木)		

◆ご利用可能情報
火曜日を除いてご利用可能です。ご遠慮なくご相談ください。

デイサービス若芝 (小規模対応型通所介護)

住所: 三島市芝本町 1-1-32

(三島信用金庫 本店営業部裏手)

電話: 055-983-0808 (渡部(わたなべ))

定員: 10名

営業: 月~土 (曜日曜・祝日・年末年始)

サービス提供時間: 9:15~16:30

<ふじしろ/若芝 デイグループ>

職員: 介護福祉士5名、ヘルパー1級1名、
看護師2名、社会福祉士1名、ケアマネ2名

<http://www.com-work.jp/>

お歳暮のマナー

■お歳暮



▽お歳暮の起源

元々は日本古来の行事である御霊祭みたままつりが起源で、

- ・分家から本家へ
- ・嫁ぎ先から実家へ
- ・使用人から雇い主へ

などのお供え物が贈られたことに発祥します。年の瀬を無事に越し、新しい年を迎えるにあたっての必需品として、お酒・お餅・干し魚・数の子・スルメ・昆布・塩鮭等の日持ち食品が贈られていたようです。

▽いつ贈るのか？

元々は正月を迎える事始めの日、12月13日から贈る習わしがありました。現在では12月初めから、遅くとも20日くらいまでには届くように贈るのが一般的です。うっかり忘れていたり手配が遅れたりして年内に届かないと判断した場合は、正月の松の内(1月6日まで)に「御年賀」として贈る方法もあります。

尚、この場合は先方に対して、贈答時期を逸して御歳暮を贈れなかったことを詫び、加えて年明けに御年賀として贈らせて戴く旨を、手紙か電話にて一言伝えておくのがマナーです。

▽正しい贈り方は？

お歳暮の贈り物に掛ける「のし紙」は、紅白(赤と金色で印刷されている)の5本(又は7本)花結び(蝶結び)に熨斗が付いたデザインのものを用います。

表書きは濃い色の墨を用いて楷書体で書くのが基本ですが、献辞(上書き)は水引中央結び目の上に「御歳暮」と書き、名前書きは水引中央結び目の下に献辞よりやや小さめに「フルネーム」で書き入れます。

▽喪中のときは？

お歳暮はお祝いごとの贈り物ではなく、普段お世話になっていることに対する感謝の気持ちを贈るものであることから、いづれかが喪中の場合であっても、お歳暮を贈りあうことは一向に差し支えないことになっていきます。しかし、どうしても気になる場合は、事前にお断わりを入れて先方の了解を得た上で、時期をずらして寒中見舞い(松の内以降立春まで)の形で贈る方法もあります。

(参考…ご贈答マナーHP)



旬をいただく

白菜

ちんたお

中国の青島が原産のアブラナ科の野菜。冬場の鍋物に欠かせない白菜は、カリウムやビタミンCも多く、利尿作用、高血圧予防、風邪予防が期待できます。発ガン物質から細胞を守る成分もふくまれています。

テーマ食材

実そば

そばには毛細血管をきれいにしてくれるルチンをはじめ、タンパク質、食物繊維、マグネシウム、ナイアシンなど栄養が豊富。実そばなら、そうした栄養も丸ごといただけます。炊くとハート形に近く、プリツとした食感があり、消化が良いのもうれしいです。



食養生

せき・のどの不調!

朝晩の気温が下がり、空気も乾いて透明感を増す秋は、呼吸器に最も負担がかかる季節です。日頃、甘い物や脂っこいものを食べ過ぎていたり、肺に熱を持ち、せきが出たりします。

そんなときは、レンコンを多めに。レンコンには肺を潤し、熱を取る効果があります。のどの不調には、伝統海塩や梅酢を入れ、た湯水でうがいをする、粘膜が丈夫になり、オススメです。



おすすめレシピ

蒸し料理

伝統海塩を軽く振った野菜を蒸して、できあがり！野菜の甘みがアップして、温かくヘルシー♪味噌や醤油、練りゴマなどを混ぜたタレや、ハーブ塩やコショウ塩をかければいろいろな味が楽しめます。

※参考：海の精クラブ

<http://www.uminosei.com/ryohri/>

