

# 花のつどい便り

令和2年7月発行 第1号

2015年に法人を設立して香寺町を中心に活動を開始して5年が過ぎました。

花を一輪挿しに一輪入れてもきれいですが、四季折々のいろんな花をたくさん飾るとその場が明るく華やかになります。人もいろんな人が一緒に集い、おしゃべりをすれば笑顔になりその場が明るく楽しくなると思います。人が笑顔になる活動がしたく、事業名を「花のつどい」としました。

法人のスタッフはボランティアの気持ちがあり、「花のつどい」の活動を通して地域のみなさまに喜んでいただくことが自身の喜びとなり、やりがいに繋がっています。活動はスタッフだけでなく、地域のボランティア・専門職のみなさまのご協力やご支援をいただいて成り立っています。活動の中で、地域のだれもが、不自由になっても認知症になっても希望すれば住み慣れたご自宅や地域で自分らしく暮らし続けられることを私たちは願っています。しかし、体調の不安や家族の負担を考えて違った環境を選択することは多々あると思います。そこで、少しでも長くご自宅や地域で自分らしく暮らしていただくために、地域のみなさまにほんのちよっとお役に立てる活動を続けたいと思っています。

これからもみなさまのご参加・ご支援をよろしくお願いいたします。

NPO 法人 人・こころネット

理事長 川原和代



## スタッフ紹介♪

管理栄養士

山本

「食」からあなたの豊かな人生を支えたいと思います

保健師

金川

皆様方に教えて頂きながら共に学んでいきたいと思えます

司法書士

川原

地域の方のお役に立てるよう活動して参ります

ホームヘルパー

長濱

みんなが笑顔で生活できるように“笑顔と元気”をモットーに頑張ります

ホームヘルパー

松本

相手の気持ちに寄り添うサポートをモットーにしています

管理栄養士

杉本

栄養と運動の情報を分かりやすくお伝えします

人・こころネット 3つのサービス

### ケアプラン 花のつどい

- ・介護に関する疑問や困りごとのご相談を介護支援専門員(ケアマネジャー)が承ります。

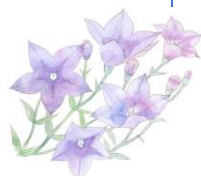
### ケアサポート 花のつどい

- ・要介護認定・要支援認定が無くてもご利用頂けるサービスです(高齢者やお子様の見守り・庭の草むしり・通院や買い物等外出の付き添いなど)
- ・1時間1,500円～+交通費(サービス内容により料金が変わります)。

### 地域サロン 花のつどい

- ・専門職講師を招いての『おしゃべりサロン』と介護の悩みや情報提供の場として『介護者のつどい』を開催。

### おしゃべりサロンの様子



## 夏の香寺町



～暑い夏を乗り切るための

### お食事アドバイス～

私達は糖質や脂肪を燃やしてエネルギーを作りますが、このエネルギーを作るにはビタミンB群が必要になります。暑くなると食欲が落ち、そうめんや冷たいジュースなど、糖質ばかりを摂りがちでビタミンB群が不足し、エネルギーが作りづらくなります。また、エネルギーになりそこねた糖質は、乳酸という疲労の原因になる物質に変化してしまいます。

暑い夏を乗り切る為にも、健康長寿の味方「ま・ご・わ・や・さ・し・い」食事に加え、ビタミンB群の多い食品も積極的に摂りましょう♪ 管理栄養士 杉本明子

#### ビタミンB群 8種類のビタミン

<p>ビタミン B1</p> <p>を多く含む食品</p>	 <p>豚肉</p>	 <p>玄米</p>	<p>ビタミン B2</p> <p>を多く含む食品</p>	 <p>豚レバー</p>	 <p>うなぎ</p>	 <p>のり</p>	
<p>ビタミン B6</p> <p>を多く含む食品</p>	 <p>にんにく</p>	 <p>マグロ</p>	 <p>カツオ</p>	<p>ビタミン B12</p> <p>を多く含む食品</p>	 <p>しじみ</p>	 <p>赤貝</p>	 <p>あさり</p>
<p>ナイアシン</p> <p>を多く含む食品</p>	 <p>たらこ</p>	 <p>カツオ</p>	<p>パントテン酸</p> <p>を多く含む食品</p>	 <p>鶏レバー</p>	 <p>卵黄</p>	 <p>ひきわり納豆</p>	
<p>葉酸</p> <p>を多く含む食品</p>	 <p>のり</p>	 <p>緑黄色野菜</p>	<p>ビオチン</p> <p>を多く含む食品</p>	 <p>牛レバー</p>	 <p>大豆</p>		

ま	ご	わ	や	さ	し	い
豆	ゴマ	わかめ	野菜	魚	椎茸	イモ

## お知らせ・最新情報

### 困りごとのご相談

お気軽にご相談ください。

毎月第2木曜日 9:30～11:30

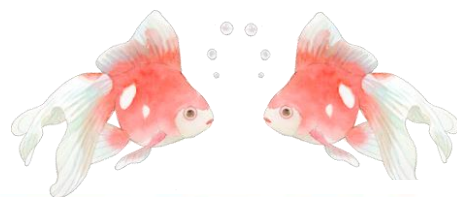
(法人事務所相談コーナー開放・**ご相談無料**)

#### 相続・登記・成年後見のご相談

親切的な司法書士が対応します。

司法書士 川原 慎太郎

Tel: 079-232-2234



#### 介護保険・介護サービスのご相談

経験豊富な主任ケアマネジャーが対応します。

ケアプラン花のつどい

Tel: 079-280-3795



NPO 法人 人・こころネット

姫路市香寺町香呂 118-1 ファンド香呂 1 階 A 号室

ホームページ <https://hananotsudoi.com>