

MEET★とんだばやし

～認知症になっても笑顔で暮らせる富田林～

「ぴあ介護相談員」を紹介します！

■ぴあ介護相談員とは

市内の介護施設を訪問し、利用者からの相談や話を聞き、施設や市との橋渡しをするボランティア活動です。

施設の雰囲気、職員の利用者への接し方など介護相談員の気付きを通して、利用者の生活全般に関わるサービスの向上につなげていきます。

正式名称は「介護サービス相談員」となっていますが、本市ではラテン語の「平等」という意味の「Peer」をとり「ぴあ介護相談員」の愛称で活動しています。



■活動内容について

月に1～2回介護施設を訪問し、利用者からの相談や普段の生活など、お話ししたことについて、施設の職員へ報告を行います。

■やりがいや活動について

・席が決まっている食堂で食事をする際、自分にだけ冷房があたって寒いという利用者の声を施設に伝えました。その結果、風量調節や机の位置を調整することにつながり、職員も気付かなかったことを気付くきっかけになり、施設との橋渡しを行うことができました。

・利用者さんが、私（相談員）と会えることを心待ちにし、次の訪問はいつか聞いてくれたときに喜びを感じます。

・施設の人に「〇〇さんがあんな風を楽しそうにお話しているのを久しぶりに見ました」と言ってもらったときはやっていてよかったと思いました。



■ぴあ介護相談員を募集しています！

本市では、毎年ぴあ介護相談員の募集をしています。訪問活動をするまでに大阪府で開催される養成研修がありますので、どなたでも安心して活動いただけます。※詳しくは、28ページをご覧ください。お問い合わせください。

高齢介護課（内線178）

ズームアップ！ 健康づくり

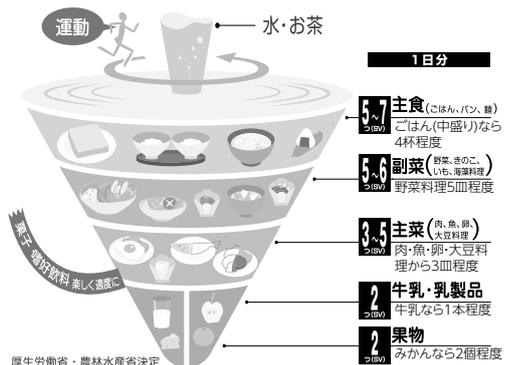
6月は食育月間です 3食・楽しく・バランスよく

皆さんは何気なく毎日の食事時間を過ごしていませんか。「好きなものばかり食べる」「夜遅くに食事をする」「お酒を飲みすぎる」など食生活の乱れや偏りが問題となっています。2005年、食育の基本的な理念を示した「食育基本法」が施行されました。「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

あなたの食生活はいかがでしょう。健康を維持し、病気を予防するためには「3食・楽しく・バランスよく」食べるのが大切です。基本の主食（ごはん・パン・麺類など）・副菜（野菜・キノコ・海藻など）・主菜（肉・魚・卵・大豆など）を組み合わせた食事だとバランスが良くなります。特定の食材だけをかたよって食べるのではなく、さまざまな食物を組み合わせるようにしましょう。食事は栄養だけでなく味（味覚）

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



や色（視覚）などの五感も刺激します。色のバランスもとれているといしそうで、食欲が湧きます。1日の食事の中でバランスが取れなくても2～3日の間で、バランスがよくなるように心がけてみましょう。

右図は「食事バランスガイド」です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいのかという目安を示しています。このコマは食べる量の目安を料理で表しているため、外食の多い人も参考にしてください。詳しくは厚生労働省ホームページからご覧いただけます。

本市では食育月間に合わせて保健センターで健康に関する情報を展示しています。またスタッフによる健康相談などを実施しています。この機会にあなたの食生活を見直してみませんか。

保健センター ☎(28)5520