

# みぬまハウス通信

第33号 2018年4月30日発行  
さいたま市見沼区大和田 2-1288-4  
NPO法人 みぬまで暮らす会  
TEL/FAX 048-796-0295  
<http://www.minuma-hausu.net/>

## ☆ 定時総会のお知らせ ☆

日 時：平成30年5月19日（土）13：30～15：30

場 所：見沼区役所 1階 多目的室

当日区役所はお休みですが、正面入り口からお入りください。

議 題：① 平成29年度事業報告

② 平成29年度決算報告 及び 監査報告

③ 平成30年度事業計画（案）

④ 平成30年度予算（案）

⑤ 役員改選

⑥ その他

- ・ 定款49条（貸借対照表の公告の方法）の改正について
- ・ 生活支援サービス（介護保険外）の料金改定について
- ・ 活動拠点「みぬまハウス」の賃貸契約満了について

上記のとおり、NPO法人みぬまで暮らす会の第8回（平成30年度）定時総会を開催いたしますので、同封のハガキにて、出欠のご連絡をいただきますようお願いいたします。また、欠席される方は委任状の提出（同ハガキの委任状部分への記入）をお願いいたします。

近年、移送サービスや生活支援サービスの利用を希望して入会いただく会員が増えているのですが、一方で、サービスを提供する側の人（サポーター）を確保することが非常に難しく、このままでは会員からの依頼に対して充分に応えることができなくなってしまいます。利用料の改定によってサポーターへの謝礼を増額することで、サポーターを増やすことができるのか、利用者はその負担に応えることが可能なのか、又、他にもっと良い方法があるのではないかと、全員で議論し、「助け合いの仕組みを継続するための解決策」を見つけ出したいと思っております。

## ☆ 介護者カフェで ホッとひといき ☆

水曜日と金曜日（日曜日は休業）

今年度も引き続き、介護に携わる人がホッとひといきつける場所、ちょっとした悩みもグチも吐き出せる場所「介護者カフェ」を開催します。ひとりでストレスを溜めていないでお出かけください。美味しいコーヒーを飲みながら、介護の経験者から役にたつ話を聞いたりもできますよ。



コーヒー・紅茶（菓子付）300円

## ☆「みぬまハウス体操くらぶ」6月2日から正式に始まります！

会員の希望で、2月からお試しで始めていた「イキイキ百歳体操」は、確かに筋力がアップする手応えがあり、6月から本格的に始めることになりました。今回の体操くらぶの特色は、体操の効果が自分で自覚できて継続の励みになる仕組みがあることです。

- ① 体操教室開始前に体組成計で自分の体重、筋肉量、水分量、脂肪量を計測します。
- ② 週1回は自宅で体操してください。
- ③ 3ヶ月毎に、体組成計で計測し、効果の進展を確かめます。

体組成計の計測の使用と計測結果の解説は、南中丸クリニックの酒井直先生が協力していただきます。計測の日程は参加者に後日ご案内します。

日 時：毎週土曜日14時～15時30分

会 場：第1、第3土曜日は「たんぽぽ看護ステーション」

第2、第4土曜日は「みぬまハウス」

募集人数：各定員10名前後

参加費：500円（体操後のコーヒー茶菓子代含む）

申込先：みぬまハウス ☎048-796-0295



## ☆ 5月「まちの保健室」のテーマは「高齢期の身体とこころ」



2015年6月、「訪問看護って？」から始まり、身体の構造や各臓器の特徴・働きを学び、終末期医療や延命治療について経験を語り合い、「看取られたい場所はどこ？」がこれからの検討課題です。

4月の保健室は、「血管を鍛える！」の講義のあと、佐藤紀代子さん（訪問看護師）の指導を受けて、ひと工夫したマヨネーズや減塩醤油・減塩ソース等の味付けをみんなで試食。自分の舌で市販調味料の過大な塩分量を実感しました。血管の健康のため減塩調味料から始めましょう。（長沼）

## ☆「見沼区市民活動ネットワークまつり」に参加しました



3月15日～17日、見沼区役所で「第2回市民活動ネットワークまつり」が開催され、みぬまハウスは介護相談と「緊急対応ノート」「私の遺言ノート」を販売。とても好評でした。



### ☆ みぬまハウスの支援活動 ☆

介護保険利用の訪問介護／さいたま市訪問型家事支援サービス／移送サービス（福祉有償運送）  
生活支援サービス（会員同士の助け合い）／暮らしの相談、お受けします ☎048-796-0295