

B型機能訓練（ハンドベル）報告

民生・児童委員 11 班 上原美津子

3月12日（月）午後1時～3時まで、集会所においてB型機能訓練「みんなで楽しくハンドベル」が行われ12名のご参加をいただきました。ハンドベル演奏は、はじめて、あるいは2回目の方も、「シャボン玉とんだ」「ふるさと」の2曲を上手に演奏できました。最後にハンドベルを演奏しながら歌詞をうたいましたが、同時にいくつものことを考えることは意外に難しかったです。しかし、認知症予防に繋がるそうです。

演奏の前には「災害時の食の備え」についての保健婦さんからのお話がありました。

いざという時のために各家庭で最低3日分の食料品を備えていると思いますが、非常用の食料といえどもバランスのよい栄養が取れるように工夫することが大切です。例えば、水、乾パンなどのほかに、肉・魚の缶詰、野菜の缶詰、野菜ジュースの缶詰など。また、最近では、水やお湯を入れるだけでご飯になる特殊なお米や、総合栄養食として“カロリーメイト”や“ウイダー”というのも、コンビニや薬局で手に入るそうです。そして、これらの食品に普段から慣れておくことも大切だそうです。消費期限を守りながら、古い食品を使っていくようにしましょう。アルミパック入り清涼飲料水“ウイダー”は一人暮らしの方など、寝るときに枕元に置いておけば、いざ立ち上がる元気がない時などにも使えそうです。ゼリー状なので、栓を開けて口に運ぶ時にこぼれないし、残った時はまた栓をすることができます。

