

2014/  
11月1日記録

## NPO ふくてっく定例会

司会 上田 会員

場所 大阪市立社会福祉センター

## \* 事務局報告 \*

中北 会員

- ・住まいの情報センタータイアップ祭りに、小川・清水が参加しました。・・・清水会員  
セミナー・シンポジウムに130名程の参加者があり、住宅改修相談も1件ありました。
- ・ふくてっく会報87号発行に向けて、原稿等のご協力をお願いします。締切を11/8としています。
- ・学習会の開催時刻は講師の都合でやや遅れます。・・・中北会員
- ・なんばおにごっこに参加しました。写真を紹介します（カメラマンは稲住会員）

## \* 閲覧資料および書籍の紹介 \*

## A 催し・事業企画の案内

A-1 社会貢献セミナー 大阪コミュニティ財団

## B 他団体の機関紙等

- |                     |                 |                          |
|---------------------|-----------------|--------------------------|
| B-1 ぼんぼこ通信 31号      | いばらき自立支援センター    | B-2 サロンあべの VOL.339       |
| B-3 KSKP まねき猫通信 147 | ぶくぶく福祉会         | B-4 KSKQ ファーストラン 91      |
| B-5 ハートつうしん No76    | 自立生活センターハートいしかわ | B-6 むすび vol194 大阪NPOセンター |
| B-7 NPOちゅうぶ通信       |                 | B-8 アルミ缶                 |

## C 情報誌

C-1 COMVO 11月号

## D その他

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| D-1 水彩画同好会グループ展「北酔展」  | D-2 10/15 評価機関連絡会議事録 |
| D-3 口と足で描く芸術家協会 グッズ紹介 | D-4 パナソニック 内覧会のご案内   |

## \* 学習会 \*

65才を過ぎてからの健康管理

福井整形外科院長 福井宏有（ひろとも）氏

中北さんの高校の同級生で、東三国の福井整形外科院長から、骨の大切さを教えていただきました。

●骨粗鬆症とは、骨吸収が骨形成を上回るために骨量が減ることです。これにより骨折が生じやすくなります。有病率は上昇傾向で今後も増大する予測です。骨折を甘く考えてはいけません。骨折の場所によっては死に至る病であると言えます。骨の機能は、身体維持、内蔵保護、運動、リン等の貯蔵庫、造血です。骨は、海綿骨、骨髄、皮質骨、骨膜で構成されています。骨のリモデリング（代謝回転）は約3か月かけて行われます。骨は常に新しくなっています。年齢を重ねた女性から身長が低くなったことを聞きますが、椎体骨折をしている可能性もあるので要注意です。骨が若返ることはありません。骨代謝マーカーは尿と血液検査でわかります。これにより骨折の危険性がどのくらいあるかもわかるようです。血液中のカルシウムが不足すると骨から溶け出す量が増え骨がもろくなります。カルシウムを取れば骨は強くなるのですが、骨に刺激をあたえ骨の細胞を活性化し、骨の形成を促す指示をあたえる適度な運動が大切です。また、骨粗鬆症の治療薬ビタミンD3があります。これはカルシウムの働きを助けますが太陽光を浴びないと効果が期待できません。立った姿勢で転倒して大腿骨頸部骨折で死ぬこともあります。転倒しないように健康に・・・。

飲酒と骨折には直截な関係はないが、飲みすぎは良くないです。

フルマラソンで20数ヶ所も骨折しているそうです！

## ●成人用肺炎球菌ワクチンの定期接種について

厚生労働省では、2014版「厚生労働白書」で、伸び続ける高齢者の医療や介護の費用を抑えるためには、健康上の問題で日常生活が制限されることのない「健康寿命」を伸ばすことが重要だとして、今後も生活習慣病の予防などに重点的に取り組む必要があるとの方針を打ち出しています。「健康寿命」は、平成22年で、男性は70.42歳、女性は73.62歳となっており、平均寿命との差は、男性で9.13年、女性で12.68年。この「不健康な期間」は、2001年と比較すると男女とも約0.4年拡大しています。

死に至る疾患の1位：癌、2位：心疾患、3位：肺炎です。肺炎は急激に悪化することもあるとても危険な病気です。国は法律に基づきワクチンの接種を実施しています。

狂犬病の致死率は100%だそうです。日本では撲滅していますが、どのような経緯で海外から入ってくるかわかりません。エボラにしてもそうです。用心しましょう！

美味しいご飯と適度な運動をして、健康寿命を一日でも長く伸ばす努力を今からしようと心に誓った曾我部でした。

<b>1. ふくてっくのつどい</b>		小川 会員
<p>・10/25 有馬工房でからくり工作用の材料を準備しました。(参加者:有馬、杉浦、荻田、鎌田)</p> <p>➤11/15 9～10セット仕上げる予定。色は付けない。 からくりの名前を考えること</p> <p>・10/30 「池島ふれあいまつり」運営者と打ち合わせをし、取組み内容を伝えてきました。</p> <p>➤からくりは、原価 400～500 円 まつりでは、200 円で実施。午前午後に分けて実施する。</p> <p>・11/1 午前中「つどい」集会を開催しました。</p> <p>・11/3 里山へ木工材料調達に行きます。 ➤6名参加予定</p> <p>・11/23 「池島ふれあいまつり」に例年通り参加します。協力いただける会員を募ります。</p> <p>・緑色ブロンについて・・・ネームは後日。</p> <p>➤木工教室などのボランティアグループの件・・・入院中のこどもたちを対象として、木工教室等を開催する。都島の総合医療センターが趣旨に賛同してくれそうな感触。年に1度くらいになるかもしれないが、話を進める。</p>		
<b>2. 東大阪部会</b>		清水 会員
<p>① 10月の東大阪における改造助成・介護住改の検証活動は5日間(10/2.9.16.23.30)延べ14名が活動しました。</p> <p>② 東大阪市改造助成事前相談会2回実施しました。</p> <p>③ 10月18日の検討部会は「なんばおにごっこ」参加に変更、参加者10名。</p> <p>④ 10月20日9:30～12:00 尼崎市担当者と今年度の研修会について協議。ATCふくてっく事務局にて 尼崎市/西田氏他2名、ふくてっく/川北・山本・清水</p> <p>⑤ 寝屋川市高齢介護課より、介護保険住宅改修適正化検証の依頼・問合せがありました。</p> <p>⑥ 東大阪の紹介アラカルト・・・磯田会員</p> <p>➤創業江戸末期の徳庵の別品餅(餡は大豆です。緑色だと「ずんだ」です。)をいただきながら、東大阪に本社を持つ会社や記念館・資料館のこと、東大阪出身の有名人やスポーツ選手のことなどを教えていただきました。</p>		
<b>3. こむねっと事業部会</b>		中北 会員
<p>・10/15 評価機関連絡会</p> <p>➤評価基準見直しに伴い、評価機関ごとにばらつきがあつてはいけない 等の話し合いをした。 評価機関協働取り組みについても検討した。</p> <p>・福祉サービス第三者評価 評価調査者に上田会員、春岡会員が加わりました。</p> <p>・M邸改修の取組経過報告</p> <p>➤1月竣工を目指して奮闘中。</p> <p>・11/15 こむねっと部会は、障害者施設(2件)の見学会を予定 ➤15:00～青おに 16:00～ユイ</p> <p>・11/20 福祉サービス第三者評価 基準等部会</p> <p>➤高齢者 通所・入所に分けたこと 国と大阪の基準整合 12月に全体会議 来年度発令予定</p>		
<b>*ひとことタイム* (会員による個人の情報発信コーナー)</b>		
<p>中北会員：金沢にて 40年前に設計した建物を訪ねて ➤27年前の思いを改めて 初心に帰り・・・。</p> <p>11/6 商工会議所で働く意思を持つニート支援 新しい就業モデル ワーク支援 セミナーがあること</p> <p>岡会員：近畿バスとの提携など 経過報告</p> <p>小川会員：サンタランについて</p> <p>曾我部会員：クリニック竣工写真お披露目</p>		
<b>*グループミーティング* (テーブル毎にフリートーク)</b>		
なし		
<b>*初参加者の感想* (初参加者には例会参加の動機、参加した感想など一言お話しいただきますのでご協力ください)</b>		
なし		
<b>*次回例会の司会予定*</b> 平成26年12月6日		<p>司会：大塚会員</p> <p>五十音順です。予定者の都合が悪い場合は、次の会員が担当となります。 予定：大橋会員 嘉指会員</p>
<b>**次回以降の予定*</b>		
<p>・12月6日(土)13:30～17:00 会場：<u>弁天町ホク200 生涯学習センター (旧弁天町市民学習センター)</u></p> <p>■学習会 テーマ未定</p> <p>・1月10日(土)13:30～17:00 会場：大阪市立社会福祉センター</p> <p>■親睦会 (学習会はなし)</p>		