

毎日、気をつけよう！【高血圧】

1 血圧が高いとなぜいけないのか？

血管に負担がかかり、多くの臓器に悪影響を及ぼします。



2 何が原因で高血圧になるのか？

遺伝体質や生活習慣や環境が挙げられます。

生活・環境因子

塩分の摂り過ぎ・運動不足・肥満



3 生活習慣の改善で本当に血圧はさがるの！

日々の努力で血圧は下がります。

4 食事で血圧を下げるには？

塩分や糖質を控えます。

・野菜や意味などからカリウムを摂って塩分を輩出



・カルシウムも塩分の排出をたすける役目をもつ



・手作り料理で減塩とカロリーコントロールを！

・減塩の調味料は高血圧や血圧が高めの人の味方

5 運動で血圧を下げるには？

軽めの運動を毎日30分続けると効果的

福岡大学が提唱するニコニコペース運動

適正心拍数（1分間）＝138－（年齢÷2）

例えば、70歳ならば138－（70÷2）＝103となります。

運動中の推定心拍数

運動中の推定心拍数（1分間）＝15秒間の心拍数×4＋10

茅ヶ崎市社会福祉大会

11月23日（金）市役所において茅ヶ崎市社会福祉大会が開催され、当日福祉活動の長年の功労感謝として松浪地区社会福祉協議会齋藤敬子様及び団体として兵金山みんなの広場が表彰をお受けになりました。おめでとうございます。

当法人から浜野事務長が、福祉相談室さざなみから赤坂福祉相談員が参加いたしました。



茅ヶ崎市社協会長挨拶



松浪地区社協齋藤敬子氏感謝状



福祉相談室ブース

白十字会林間学校創立100周年記念式典

11月23日（金）平和学園内賀川村島記念講堂において白十字会林間学校創立100周年記念式典が開催され、当法人より島村理事長が、地域包括支援センターさざなみから川原管理責任者が出席させていただきました。第一部は記念礼拝で伊藤理事長により「神の祝福の下の100年」と題してのお話がありました。第二部は式典で服部茅ヶ崎市長他の来賓あいさつの後、100年の思い出のDVDの映写があり、その後「100年の振り返って」と題して山川信人施設長ほか3名の方からのリレートーク「100年の振り返り及び何を継承し創造していくか」のお話を伺いました。また第三部は白十字会林間学校において感謝の会が行われ、焼きそば、とん汁等の模擬店で御馳走を頂きました。茅ヶ崎市のこの地で100年児童福祉の仕事の継続されたことに深く敬意を表するとともに今後の発展を心よりお祈り申し上げます。

介護の会まつなみ 理事長 島村俊夫



伊藤理事長お話し



服部茅ヶ崎市長挨拶



リレートーク



白十字会林間学校児童による校歌斉唱



山川信人施設長閉会挨拶



第三部 感謝の会

法人の活動状況

月 日	会議名等	参加者名
1 1 月 1 3 日	白十字会林間学校事前書面調査	浜野事務長・布施管理者 島村理事長
1 1 月 1 4 日	福祉相談員部会	赤坂福祉相談員
1 1 月 1 4 日	介護支援専門員研修（ファシリテーター）	平國主任介護支援専門員
1 1 月 1 5 日	保健師部会	三堀看護師
1 1 月 1 5 日	松浪まちぢから協議会	川原管理責任者
1 1 月 1 6 日	主任介護支援専門員部会	川原・平國主任介護支援専門員
1 1 月 1 6 日	白十字会林間学校事前書面調査	浜野事務長・島村理事長 遠藤介護支援専門員
1 1 月 1 6 日	多職種連携研修	三堀看護師 大畑介護支援専門員
1 1 月 1 6 日	苦情解決第三者委員会	久保・望月第三者委員
1 1 月 1 7 日	緑が浜小学校認知症サポーター養成講座	包括支援センターさざなみ主催
1 1 月 1 8 日	ホームフレンド浜竹運営推進会議	川原管理責任者
1 1 月 2 2 日	福祉相談室連絡会議	赤坂福祉相談員
1 1 月 2 2 日	M I R A T Z 湘南茅ヶ崎保育園第三者評価プレゼンテーション	浜野評価事業部長 島村理事長
1 1 月 2 2 日	医療連携研修	遠藤介護支援専門員 川原・平國主任介護支援専門員
1 1 月 2 3 日	茅ヶ崎市社会福祉大会	浜野事務長・赤坂福祉相談員
1 1 月 2 3 日	白十字会林間学校100周年記念式	島村理事長・川原管理責任者
1 1 月 2 4 日	介護給付適正化研修会	大畑介護支援専門員
1 1 月 2 6 日	松浪地区市民集会	川原管理責任者・森管理者
1 1 月 2 8 日	地域包括支援センター管理責任者会議	川原管理責任者
1 1 月 3 0 日	介護支援専門員更新研修（ファシリテーターとして）	平國主任介護支援専門員
1 2 月 3 日	日本福祉介護情報学会研究大会	島村理事長・川原副理事長
1 2 月 8 日	ホッとルーム	包括さざなみ主催
1 2 月 8 日	第2回地域ケア会議	丸本管理者
1 2 月 9 日	高次脳機能障害セミナー	大畑介護支援専門員

ご利用の皆様へ！

- 訪問時・通所時等での茶菓の接待、金品の頂き物は、当法人の理念・運営方針からお受け取り致しかねますので、職員がお断りすることがあると思いますので、ご了承ください。
- ご寄付については、寄付申込書によりお受けいたしております。
- 事業計画書・予算書・事業報告書・決算書は各事業所に備えてありますので、ご自由に閲覧ください。またホームページにも掲載しております。
- 苦情やご意見は、いつでもお申し出ください。
- ご連絡いただければ、各事業所の見学ができます。

法人の事業所一覧 (ホームページ <http://www.matsunami-k.com/>)

法人本部		E-mail : houjin@matsunami-k.com
訪問介護センターまつなみ (訪問介護事業)	〒253-0022 茅ヶ崎市松浪 1-1-12 TEL : 0467-57-5272	E-mail : houmon@matsunami-k.com
相談センターまつなみ (居宅介護支援事業)		E-mail : soudan@matsunami-k.com
評価事業部 (福祉サービス第三者評価事業)		E-mail : houjin@matsunami-k.com
まつなみクラブ (地域密着型通所介護事業)		TEL : 0467-58-3839 E-mail : matsu-club@mbr.sphere.ne.jp
デイサービスまつなみ (地域密着型通所介護事業)	〒253-0031 茅ヶ崎市富士見町 7-3	TEL : 0467-84-4858 E-mail : care@matsunami-k.com
げんきつき (日中一時支援事業)		TEL : 0467-84-4859 E-mail : genki@matsunami-k.com
松浪地区地域包括支援センターさざなみ	〒253-0032 茅ヶ崎市常盤町 2 - 2 松浪コミュニティセンター内	TEL : 0467-39-5901 E-mail : sazanami@mbr.sphere.ne.jp
福祉相談室さざなみ		TEL : 0467-39-5935 E-mail : soudan@mbr.sphere.ne.jp