



NO. 157

令和6年10月20日発行  
諏訪地区社会福祉協議委員会

# すわふくし



発行責任者 荒井 俊  
(35) 0731  
suwashakyo@net1.  
jway.ne.jp

令和6年10月20日から11月20日の活動予定

## ふれあいグループ

9月20日(金) 地域包括連絡会議

## 介護支援グループ

10月22日(火) 講演会  
「わかって安心介護保険」  
包括支援センター小咲園センター長

## 子育て支援グループ

おもちゃライブラリ  
10月25日(金) ハロウィン  
11月 8日(金)

## 高齢者支援グループ

さわやかクラブ  
10月24日(木) 福祉バスでお出かけ  
11月14日(木) ペタンク(りんご)

## おらせ

## 諏訪学区防災訓練

ふれあいチームと避難行動要支援者の安否確認訓練が、11月17日(日) 9時35分  
防災無線の放送で始まり、ふれあいチーム登録者、避難行動要支援者の安否確認を行  
います。毎回100%近い安否情報を確認することができますので、今年もご協力よろしく  
お願いします。



## 報告

## おめでとうございます



2024年7月1日に諏訪町にオープンした「cafe 焙煎所諏訪ひまわり」  
様々な障がいを抱え、就労支援事業所である諏訪ひまわりに通所  
されているメンバーが、すべて手作業で作りに上げています。

2023年には第3回チャレンジコーヒーバリスタで、総合優勝、スマイル賞  
2024年は第4回チャレンジコーヒーバリスタで、総合準優勝、スマイル賞、ブレンド審査2位  
ホワン バルデル賞 (一番コロンビアの国民性を表しているチーム) 受賞されました。



これからも諏訪ひまわりは、歩みを止めることなく進み続けます。  
10月1日から『株式会社これから』を立ち上げ、メンバーを一般就労として受け入れ、合言葉は  
「だから、やってみよう」、「できるかどうかわからない、だからやってみよう」、  
「障害があるからやってみよう」とチャレンジをし続けます。  
これからも諏訪ひまわり一丸となって、珈琲の香りがする  
「素敵な街、日立・諏訪」を作っていきます。

定期的にゴミ拾いをさせていただき、きれいな街造りにも  
協力していただいています。

地域としても応援していこうと思います。



# 食事中のムセは危険サイン!?



日立港病院 講師 言語聴覚士  
磯野 敦先生

9月3日にふれあいグループで研修会を行いました。普段何気なく食事や水分を飲んだり食べたりしていますが、「ごっくん」と飲み込むまでに喉の中で複雑な動きをしていることがわかりました。

研修では、動画で飲み込む瞬間や舌の動きを目で見るととてもわかりやすく、そして、驚いたことは、飲み込むまでのスピードは0.5~1秒で一瞬の出来事でした。食事中や飲水で皆さん1回は経験がある「ムセ」!!ゴホンゴホンと辛い思いをしたり、顔を真っ赤にしたことがあると思います。

最近の話ではテレビや新聞等で誤嚥性肺炎と聞く機会があります。ムセ=誤嚥=誤嚥性肺炎ではありませんが、ムセが起こるのは喉の機能で筋力や運動力、感覚の低下が少しあってムセが起こります。

今回の研修では、ムセは食べ物や水分が喉のどこに引っかかって起こるか理解して、ムセないようにするための運動や体操の重要性などを学びました。

最後に高齢患者の肺炎の種類では、80歳代の肺炎患者の約8割、90歳以上では9.5割以上が誤嚥性肺炎であったと報告されています。日々の生活の中で、口の運動と体操を心がけて生活することが重要と感じました。

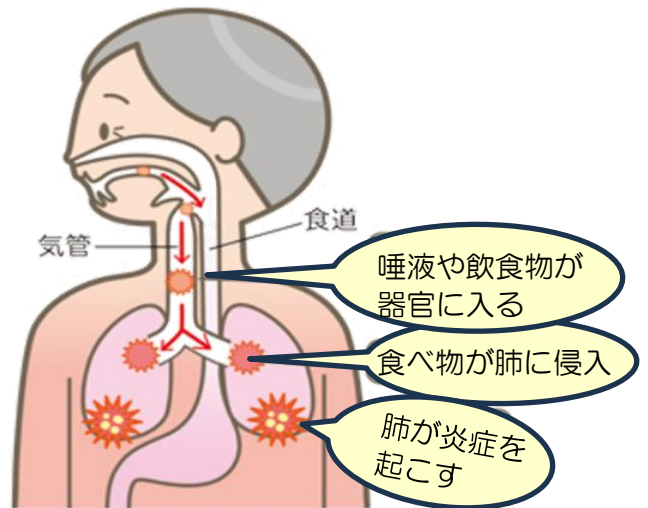
## 誤嚥を防ぐための運動



はっきりパ・タ・カ・ラと発音します。はじめはゆっくりと5回繰り返し、次に早く5回繰り返します。毎食ごはんを食べる前にやるのが効果的と言われています。



舌圧測定検査中  
舌圧測定検査とは舌の筋力を定量的に評価するための検査です



## 食料品の寄付にご協力ください

食品価格の高騰などにより、生活にお困りの方々が多数いらっしゃいます。日立市社会福祉協議会では、様々な支援の一環として、食料品をお渡ししています。ぜひご寄付をお願いいたします。

〈提供いただきたい食料品〉

- ・インスタント麺 ・レトルト食品 ・缶詰 ・お米 ・乾麺 ・調味料 など。
- ※賞味期限が2ヶ月以上で未開封のもの

