

NPO 法人 点訳・音声訳集団一步の会 移動支援部

〒179-0075 東京都練馬区高松 2-16-12

TEL・FAX 03-3577-5666

URL info@onyakuippo.com

11月に入って気温が急に下がってまいりました。晴れた日などは、朝晩と昼間の気温差もかなりありますので、コートやカーディガン・パーカー等、着脱できる上着などで調節してください。長い時間の支援時は、利用者さんにもお声がけください。

＜書類の送付について＞

今月も、書類の送付にご協力ありがとうございました。

11月分の書類は、11月30日が土曜日ですので、12月3日に着くには普通郵便は11月28日の昼までに投函してください。速達・書留・レターパックなどの郵便物は、祝日等も配達されます。持参・FAX・速達の場合でも3日までに到着するよう早め早めにお送りください。郵送が「間に合わない」「届くか心配」の場合には、郵送する前に、FAXするか写メ、PDF等で一步の会のメールにお送りくださいますようお願い申し上げます。

＜ガイド料金の支払い＞

令和7年のガイド料金の支払日は、別紙のとおりです。保存しておいてください。

支払日になりましたら、口座に振り込まれているか、ご確認ください。

＜点字付きバリアフリー絵本＞

今年も、一步の会点訳部では、クリスマスに向けて、点字付きバリアフリー絵本の制作が進んでいます。出来上がった絵本の一覧は、これから当会ホームページ、点字毎日（新聞）、毎日デジタル新聞（ユニバーサロン）にも掲載されます。（11月下旬予定）

利用者さんにもぜひお声がけください。

点訳部では、点字カレンダーの制作、プレゼントも行っています。点字を活用されている利用者さんにはお手元に届いた方がいらっしやると思います。

その他、練馬区から隔月に発行される生活情報冊子「ぷりすむ」の点訳も行っています。こちらは、福祉事務所や図書館等に設置して頂いております。見かけましたら、お手にとってご覧ください。

※ひとことメモ（ガイドのポイント）

「相手の話をよく聞き、受容・共感する。」事は、介護・福祉の基本姿勢です。「自分の事は尋ねられたらお答えする」程度にして、まず、利用者さんの話をよくお聞きしましょう。

利用者さんとのお話の中から、「どう思っているのか」「どうしたいのか」が分かってきます。

それが、サービス(支援)関係の不安・不満・希望・要望等であれば、メモをして事務所にも共有して

ください。その事で次の支援につなげることができます。

- 一步の会ホームページで、ガイド通信を見ることが出来ます。
- 2か月ごとの配送の方、お仕事されなかった月も、こちらでチェックして下さい。
- 月末に提出する「ガイドヘルパー実績報告兼請求書」のフォーマットがホームページからExcelとPDFでダウンロードできます。
- ～上記いずれの場合も、ガイドのページに「ippo」と入力してご利用ください。～

庭や畑に果物を沢山見かける季節になりました。

紅葉も進んでいます。

利用者さんにもご案内して、短い秋をお楽しみください。

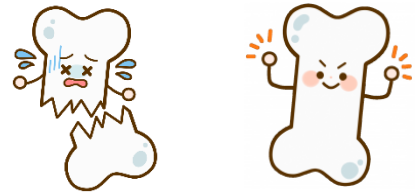
<あなたは大丈夫？>

～骨との大事なお付き合い<骨活>～

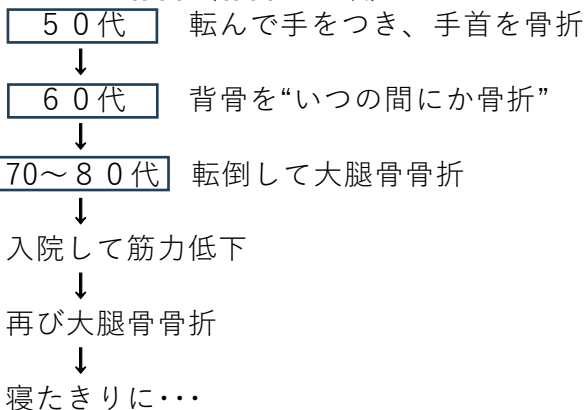
○骨粗鬆症セルフチェック

- ☐ 若い頃に比べて身長が3 cm以上縮んだ
- ☐ 家族に骨粗鬆症の人がいる
- ☐ 痩せている
- ☐ 運動や外出をあまりしない
- ☐ ささいなことで骨折したことがある
- ☐ 立ち上がる時に背中や腰が痛む
- ☐ 背中が丸まって来た（壁に踵をつけて立ち、後頭部を壁につけることが出来ない）

～骨粗鬆症の初期には、自覚症状がありません～



○ドミノ骨折（骨折の連鎖）



骨は、壊すと作るを繰り返し、45歳頃から壊す量の方が増え、徐々に骨量が低下します。

また、“いつの間にか骨折”と呼ばれる背骨の圧迫骨折等、本人が気が付かない 2/3 の骨折が少しずつ進行していきます。

○骨粗鬆症の要因

- ・避けられない危険因子
加齢・女性であること・体形(小柄・痩せ形)・遺伝・遅い初潮・早い閉経・過去に骨折したことがある等
- ・避けられる危険因子
日照不足(ビタミンD不足)・過度なダイエット・運動不足・カルシウム不足・過度の飲酒・喫煙・多量の珈琲摂取・食塩やリンの過剰摂取等

○骨を守り、強くしよう！

まずは、検査を受けて、自分の骨密度を知ろう！

食事・運動・生活習慣の見直し・薬などで対策を練ろう！

- ・食事：カルシウムやビタミンD、Kを含む食事がおすすめです。（小魚、大豆、緑黄色野菜、キノコ類）。果物やたんぱく質の摂取も効果的とされています。
- ・運動：その場ジャンプ・縄跳び・エアロビクス・ジョギング・階段下り等
- ・生活習慣の見直し：適切な食事・適度な運動・日光浴・禁煙・飲酒は控えめにする等
- ・薬：ドラッグストアや医療機関にご相談ください。

