

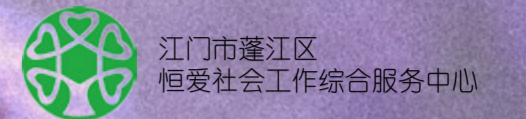


活动简讯

2018年04月30日 [第40期]

2018年04月简报

地址: 江门市蓬江区汲芳里五巷一号  
网址: http://jjyl.jmpj.gov.cn/index.asp



春风微凉, 暖心庆生耆乐融融

2018年4月25日上午9时, 中心四楼多功能室传来阵阵欢笑声, 原来3&4月生日的长者会员共聚在此庆祝生日, 早早到场的长者与邻座的老友记们倾谈起来, 10多位来自江门市出入境检验检疫局党员义工积极参与, 现场一派其乐融融。

这不, 由中心长者会员组成的欢乐乐队闪亮开场, 一首《敖包相会》, 二人演唱搭配, 三种乐器拉奏, 将相聚的欢乐展示无遗, 现场的长者会员纷纷陶醉其中, 大赞欢乐乐队。



中心欢乐歌声班则为长者寿星送上手语舞《祝寿歌》、《祝福你》, 合唱《走近新时代》, 精神抖擞的歌声班成员, 让现场长者寿星情不自禁跟着打起拍子, 现场变得喜气洋洋; 志愿团队风采艺术团送上两支优美的舞蹈《幸福阿来也》、《人间西湖》, 优雅灵动的舞姿赢得寿星们热烈的掌声与赞美。一个个精彩纷呈的表演让在座的寿星

赞叹不绝, 每个节目结束后都能听到现场掌声不断, 场面热闹非凡。



为了促进现场长者寿星更好相互认识, 本次生日会特意设置了热身环节——“音乐传球”, 长者跟着音乐相互传递着小球, 拿到小球的长者分别做自我介绍。通过自我介绍, 我们发现, 现场很多都是80岁以上的寿星, 有的老寿星甚至是90多岁了哦。

现场的寿星也纷纷拿出自己的拿手好戏, 《最美不过夕阳红》、《花儿与少年》、《步步高》、《喜庆满华堂》等一首首经典的歌曲, 现场其他长者纷纷为他们一展歌喉的勇气和嘹亮依旧的歌声竖起大拇指。其中《中国人民志愿军战歌》是一位寿星为怀缅当年援朝时期有感而唱, 获得阵阵赞叹。

随着生日会重头戏登场, 生日蛋糕在喜庆的音乐中被摆放在舞台中央, 党员义工一起为长者献上生日歌祝福, 寿星围在一起许下自己新一年的愿望——“身体健康、长命百岁、世界和平...”, 将现场气氛推向高潮。带着生日祝福的生日蛋糕和美味的红鸡蛋由党员义工送到了每一位寿星的手上, 在愉悦的氛围中, 长者们边吃边聊, 寿星相互之间的关心与分享, 让整个室内都围绕着温暖。



最后以寿星和党员义工的大合照结束本次活动。在此, 非常感谢江门出入境检验检疫局、风采艺术团和中心各表演队伍, 对中心的大力支持。公益路上, 感恩有你们!

服务数据统计

一、会员服务

截止2018年4月30日, 注册会员1424人, 3月新增会员14人, 其中政府资助639人、自费190人、累计退会595人, 服务主要辐射到新白沙街道, 以下是4月的服务数据:

活动类型	活动名称	开展次/个数	服务人次
偶到服务	协助长者办理会员		
	接受会员咨询, 解答困惑	24天	约410
	协助长者年审五邑通·长者卡及社保查询		
常规性康乐服务	功能室常规活动	24天	4044
“勿忘我”社区关怀服务	3&4月生日会	1个	25
	喜迎五一, 粤曲专场汇演	1个	60
长者义工发展计划	长者导师第四讲	1个	37
长者学苑积分奖励计划(小组、学习班、讲座)	帕金森, 你了解多少	1个	43
	英语交流学习小组	1个(3节)	27
	智能手机初级17班	1个(3节)	29
	智能手机微信2班	1个(3节)	30
	电脑中级20班	1个(3节)	27
义工服务	音乐初级2班	1个(2节)	20
	义剪	2次	25
	晒相	1次	49
	血糖血压测量	2次	32
服务总人数			4858人次

二、日托服务

服务内容	使用人数	服务人次	备注
午休服务	35人	394人次	固定床位17人
休闲健身服务	32人	425人次	
合计	67人	819人次	

三、上门居家养老服务

服务内容	评估指标	量化标准		
		总人数	政府资助对象	自费对象
总计	年度服务总人数	170人	145人(增加6人)	25人
	现服务总人数	161人	137人(开案6人)	24人(减少1人)
家务助理服务	家居清洁服务	44人(减少1人)	20人	24人(减少1人)
	个人简单卫生护理	18小时	9小时	9小时
	家务助理服务时数	281小时	150.5小时	130.5小时
		服务人数		服务人次
健康指导服务	高血压自我管理	26人		39人次
社区支援服务	爱心团体物资捐赠	1、米: 37包 2、油: 6瓶 3、现金: 300元 4、面、麦片: 2包 5、洗衣液: 1瓶		49人次
		志工服务家庭探访	104人	210人次
社工服务	义工服务家庭探访	4人	4人次	
	家庭探访	73人	108人次	
	电话访问	46人	64人次	
	资源链接转介服务	7个	7人次	
居家对象偶到服务		8个	300人次	

四、社区饭堂

服务内容	政府资助对象(2元/餐)	非政府资助对象(6元/餐或以上)
饭堂就餐	671人次	3805人次
送餐	630人次	898人次
早餐	4168人次	
服务总人次	10172人次	



## 活动简讯



### 帕金森，你了解多少呢？



4月11日是“世界帕金森病日”，在我国，帕金森病已成为中老年人“第三大杀手”，据流行病学统计，中国55岁以上人群中约有170万帕金森病患者，我国正面临着成为帕金森病大国的压力。最保守估计，近20年，中国帕金森病发病率至少增长了20多倍，并且这一趋势仍将不断延续，危害极大，那么长者如何预防、应对帕金森呢？

为提高长者身体素质，普及预防帕金森的知识，4月19日上午9时，中心邀请五邑中医院老年病科易诗敏中医师，为长者会员开展主题为《帕金森，你了解多少呢》健康讲座，共吸引了40多名长者会员参加，现场十分热闹。

五邑中医院老年病科易诗敏，是江门市五邑中医院老年病科中医师，毕业于广州中医药大学，为硕士研究生，擅长中西医结合治疗各种常见的心脑血管病（冠心病、高血压、脑卒中等），糖尿病以及呼吸系统、消化系统常见病，长期从事老年康复、慢性病的健康管理、健康教育、老年人保健等研究及工作。

在讲座开始前，中心社工姑娘带领长者会员学习养生拍打操。人体的手部有很多与人体器官内脏相连的经络穴位，对手部反

射区进行按摩，能调整脏腑器官功能，起到治疗疾病、养生保健的作用。这个拍打操由五邑中医院老年病科黄护大力推荐，六小节，简单、有趣，现场长者会员非常欢喜，跟着节拍“一二三四”。

讲座过程中，易医师利用PPT图文并茂、通俗易懂讲解，详细介绍了帕金森的含义、临床表现、认识误区、治疗方法、应对措施、调养原则等知识，深受长者会员的欢迎。

开始时，易医师用举例的方式，如巴金说话困难、行动不便，著名数学家陈景润肌肉萎缩、眼睛难以睁开，尝试让长者会员理解“帕金森并不少见”，“必须引起重视”。

帕金森又名震颤麻痹，会导致运动迟缓、姿势步态异常。“帕金森等同于老年痴呆”、“颤抖就是得了帕金森”、“得了

帕金森会缩短寿命”、“保健品能根治帕金森”……易医师表示，“这些都是错误认识”，并建议“长者增加对帕金森的了解，减少错误认识”。

帕金森是否无法医治？是否有预防的方法？有的！易医师表示，通过药物和外科的手段来进行治疗。而预防则可以从防止动脉硬化、避免或减少接触有毒物质、避免或减少应用诱发震颤麻痹的药物、加强体育运动及脑力活动、发现有先兆征兆时及时到医院就诊等方法进行。

长者患病后有哪些应对措施？我们可以从心里护理、服药护理、安全护理、安全护理、生活护理、运动护理等方面应对。有研究表明，约35%-45%的帕金森病人伴发抑郁，所以，亲友的疏导、心理医生治疗是重要的支持。按医嘱服药，不要擅自加减药物；注意生活设施的布置，防止患者摔倒和发生意外；注意喂食安全，尽量不吃肥肉、荤油和动物内脏；带扶手的高脚椅子，床不宜太高或太低，方便起卧；选择平底的布鞋或皮鞋，坚持运动。

最后易医师介绍了帕金森病患者的饮食调养原则，多吃谷类、蔬菜和水果，经常摄入奶类和豆类食品。另外，易医师还一一介绍了几款食用药膳，帮助患者调理身体。

在易医师的详细讲解下，长者会员认真听讲，时而做笔记，时而提出自身疑惑，易医师一一为长者会员解答。

历时1个多小时，本次讲座圆满结束。长者会员纷纷表示受益颇多，希望今后继续开展健康讲座，帮助长者提高身体素质。



## 活动简讯

### 锣鼓铿锵，同庆五一

4月27日下午2时30分，由蓬江区居家养老服务中心主办，白沙丽群曲艺社协办的“喜迎五一曲艺专场汇演”在中心四楼多功能室隆重举行，现场锣鼓铿锵，吸引了60多名长者观看，场面热闹非凡。

暮春四月，陌上花艳，一年一度的劳动节到来之际，为丰富长者的精神文化生活，营造浓浓的节日氛围，中心开展粤剧文化盛会，让粤剧发烧友一睹为快，感受粤剧文化的魅力，与老友记共度欢乐美好时光。

“劳动创造了安稳美好的生活，今天我们欢聚一堂，共同庆祝广大劳动者自己的节日，劳动者最光荣……”在热心主持人麦姨慷慨激昂的开场后，本次汇演在众人的期待下正式开始，节目精彩纷呈，形式多样，既有经典对唱《十绣香囊》、折子戏《梦会太湖》，又有新尝试谐趣剧《回娘家》，唱家动人的唱腔，乐师巧妙的配合，华丽服饰的衬托，淋漓尽致展示了粤剧唱念做打的艺术因素，令广大长者如痴如醉地观看，掌声不断。期间穿插着几个让人兴奋激动的有奖问答互动环节，如我国在多少年时将五月一日定为法定节日？今天为大家表演节目的曲艺社具体叫什么名字？几个简单有趣的问题，长者纷纷举手抢答，现场气氛高涨迭起，大家笑逐颜开。

历时2.5小时，本次曲艺专场汇演圆满结束，长者都对白沙丽群曲艺社精彩的演出赞叹不已，结束后大家都意犹未尽地谈论着。多年来，白沙丽群曲艺社为广大长者精心做好每一场的演出，公益路上，感谢有你！

祝各位长者五一快乐！身体健康！

