



服务数据统计

一、会员服务

截止2018年11月30日,注册会员1490人,11月新增会员10人,其中政府资助759人、自费733人、累计退会510人,服务主要辐射到新白沙街道,以下是11月的服务数:

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	26天	约550
	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	26天	5203
长者社区融入计划	/	/	/
长者义工发展计划	长者导师开讲-老人膳食指南	1个	39
	11月会员月会	1个	61
长者学苑积分奖励计划(小组、学习班、讲座)	冬至养生	1个	41
	英语初级班	1个	14
	智能手机初级	1个	39
	智能手机中级	1个	40
	智能手机微信	1个	18
	如何安全用气	1个	45
义工服务	党的重要精神宣讲会	1个	32
	阅读班	1个(3节)	30
	义剪	2次	33
	晒相	1次	24
	血糖血压测量	2次	20
服务总人数			6189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	175人	145人	30人(增加3人)	
	现服务总人数	140人	110人	30人(增加4人)	
家务助理服务	家居清洁服务	51人	21人(增加1人)	30人(增加4人)	
	个人简单卫生护理	15小时	7.5小时	7.5小时	
	家务助理服务时数	278.5小时	116小时	162.5小时	
		服务人数		服务人次	
健康指导服务	高血压自我管理	29人		40人次	
社区支援服务	爱心团体物资捐赠	1、米: 22包 2、油: 20瓶 3、现金: 300元			45人次
		家庭探访	66人	120人次	
社工服务	电话访问	18人	28人次		
	资源链接转介服务	2个	2人次		
	居家对象偶到服务	9个	376人次		
	认知训练	4个	5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	37人	619人次	固定床位30人
休闲健身服务	53人	663人次	
合计	90人	1282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	713人次	3914人次
送餐	583人次	1241人次
早餐	4303人次	
服务总人次	10754人次	

活动简讯

腊八蒜

材料: 紫头蒜 1000克, 米醋 500克。

做法:

1. 蒜头剥去外皮, 用水洗后控水晾干。
2. 把蒜装进一个无油无水的干净玻璃容器。
3. 玻璃容器中倒入米醋。
4. 米醋淹没蒜。
5. 瓶口处要密封, 盖上盖子。
6. 放置10天以上, 蒜头都湛青碧绿了就可以吃了。

注意:

1. 腊八蒜因为有刺激胃酸分泌的作用, 因此, 患有胃溃疡及胃酸分泌过多者不宜食用。

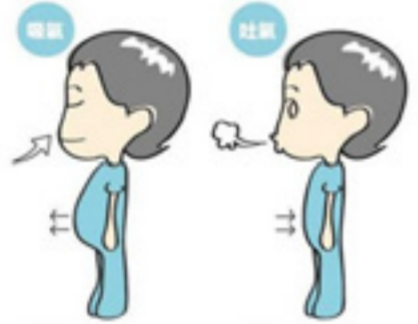
此外, 已经患有较严重腹泻者, 应和腊八蒜划清界限, 因腊八蒜会加重对肠黏膜的刺激, 进而加重腹泻的症状。

2. 蒜里面含有丰富的维生素, 与醋酸结合有健体之功效,

但吃多了会产生抗物酶, 这就让人精神疲惫。

二、运动

(一) 腹式呼吸

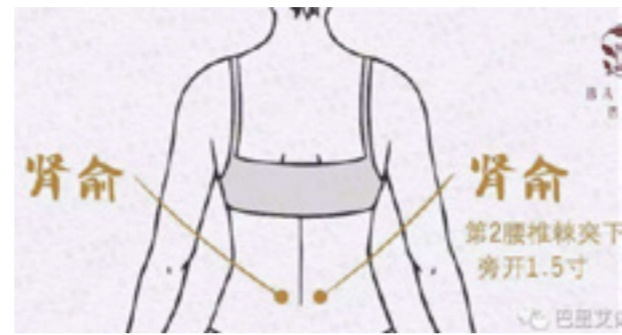


(二) 缩肛提臀运动

双手交叉放在丹田位置, 均匀呼吸, 做收缩肛门运动, 收缩3秒, 放松3秒, 连续10次。增强骨盆底部肌肉的力量, 促进盆腔血运, 预防痔疮。



(三) 肾俞



按摩肾俞穴的手法

第一步: 要搓热掌心, 搓热掌心后, 把两手放到肾俞穴上

第二步: 掌心在肾俞穴上做擦的动作, 一上一下的擦动, 通过擦的动作可以让你的腰部的肾俞穴位发热, 而且是从里面往外发热

(四) 靠墙蹲



(五) 睡前踮脚

双脚跟同时用力, 双脚尖翘起, 持续3秒, 然后双脚根抬起, 双脚尖着地用力, 反复十次。



李姑娘温馨提示: 如果各位老友记在运动后感到头晕、头痛、四肢乏力等现象, 就说明运动量较大了, 要适当地减少运动时间和强度噢!

冬季天气寒冷, 非常害怕冷的老人家该如何过冬呢? 今天就让我们中心的医护专员李姑娘来给老友记支招, 如何温暖的度过这个冬天!

一、冬季多吃这些食物能让身体暖和起来

(一) 羊肉

《本草纲目》记载: 羊肉能暖中补虚, 补中益气, 开胃健身, 益肾气, 养胆明目, 治虚劳寒冷, 五劳七伤。



当归生姜羊肉汤

材料: 羊肉(带皮带骨的羊腿或羊排) 1000g, 当归 60g, 生姜 100g, 水适量。

做法:

1. 羊肉切块后, 用一锅滚水氽烫去血水, 捞出洗净沥干。
2. 生姜洗净后, 切块, 然后用菜刀拍扁; 把14杯水另外倒入汤锅里加热备用。

3. 将羊肉块倒入炒锅或大汤锅里, 加入姜块, 大火翻炒加热至姜味飘出, 随即倒入热好的14杯水, 放入当归, 一同煮滚后, 转成小火, 续煮约2小时至皮肉皆软, 最后加盐调味即可。

注意:

1. 煮的时候保持小火, 如果大火容易有血沫, 假如有血沫浮出来, 要确实撇尽, 这样煮好的汤才不会混浊。

2. 如果冬天容易手脚冰冷、畏寒, 可以煮上一锅, 每天喝1~2碗, 能够帮助调理体质来御寒。这是汉代名医张仲景传下来的经典药方, 对于冬天补气血很有帮助的。

3. 由于炖煮时间较长, 最好买连皮带骨的羊肉, 比较耐煮; 纯瘦的羊肉煮好口感会干柴偏涩。

(二) 蒜

《本草纲目》记载: “蒜入太阳、阳明, 其气熏烈, 能通五脏, 达诸窍, 去寒湿, 辟邪恶, 消痈肿, 化癥积肉食, 此其功也。”



腊八蒜

活动简讯

这5种食物能预防老年痴呆症，一定要多吃哦！

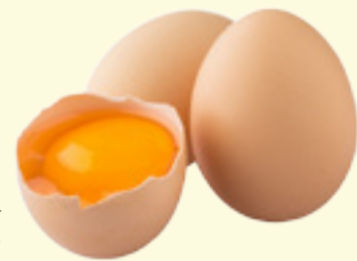


老年痴呆是很多老年人都会遇到的问题，当出现老年痴呆时记忆力会急速减退，不但很多发生过的事情不记得，甚至连家人的名字都会忘记，给家庭都带来了许多的麻烦。那么预防老年痴呆吃什么呢？今天，中心邀请了老年学会理事冼工为长者会员分享哪些食物是补脑健脑的高手！



1 鸡蛋

鸡蛋中含有优质的蛋白质，是维持人体及大脑细胞运作不可或缺的营养素，而蛋白质更是制造细胞和神经传递物质的重要元素；至于卵磷脂成分则有补脑、增强记忆的效用。另外，存在于蛋黄卵磷脂中的独特胆碱成分，更是合成脑部神经传导物质乙酰胆碱的重要原料，而乙酰胆碱成分是活化脑细胞、促进脑部发育、增强学习力的重要关键。因此，适度食用鸡蛋，有助提升脑部神经传导速率，让人体信息接收更快速、增加反应力，使思绪更清晰，降低老年痴呆发生风险。



2 豆类

豆类食品是含有卵磷脂丰富的食品，比如豆腐，豆浆。人服用大豆磷脂后生成的胆碱、甘油磷酸及脂肪酸，具有较强的生理活性和营养价值，胆碱在机体内又能转化为起传递信息作用的乙酰胆碱，这种物质能焕发人的精神。因此适当补充磷脂可益智健脑。含铁丰富的食物也有助于记忆力的提高。



3 鱼类

鱼类可以向大脑提供优质蛋白质和钙，淡水鱼所含的脂肪酸多为不饱和脂肪酸，可分解胆固醇，不会引起血管硬化，对脑动脉血管无危害，相反，还能保护脑血管、对大脑细胞活动有促进作用。



4 五谷杂粮

燕麦、大麦、藜麦等混合碳水化合物均有益于大脑健康，“燕麦含有可溶性纤维，它可以去除胆固醇，防止动脉中的斑块形成”，冼工说。“确保血流流动良好有助于降低患中风和老年痴呆症的风险。”



5 富含维生素C和E的食物

多吃富含维生素C的食物（如：红辣椒、西兰花和草莓等）以及富含维生素E的食物（橄榄油和杏仁）能降低患老人痴呆的风险。



冼工说：老年痴呆症是一种退行性脑部病变，无法根治，但却可以预防，尤其在日常饮食中，多吃上面这5种食物，可以有效地预防老年痴呆症！

冼工分享后，长者会员纷纷向冼工咨询相关健康问题，冼工一一为长者会员作出详细的解答。

随着咨询环节的结束，本次长者导师讲堂圆满结束，长者会员表示他们通过今天的健康讲座学到了很多知识，在以后的日常生活中知道通过哪些食物来预防老年痴呆，并且他们很期待冼工这位博学的长者导师下期的健康讲座。

活动简讯

消防宣传日，把安全用气知识带回家



11月份，进入立冬时节，风干物燥、火灾多发，严重危害人们生命财产安全，此时提高人们的消防安全意识，意义重大。11月9日这个日期恰好与火警电话号码119相同，为使“119”更加深入人心，从1992年起，我国把每年的11月9日定为“消防宣传日”，值此之际大力开展消防宣传活动。火灾无情，那么我们该如何防范于未然呢？

为普及长者的消防安全知识，提高消防安全意识及能力，11月9日上午9时，蓬江区居家养老服务中心邀请江门森叶燃气，为长者开展《如何安全用气》知识讲座，共吸引了45名长者会员参加，现场座无虚席，十分热闹。

活动开始前，森叶燃气工作人员逐一派发安全用气宣传资料，不仅能让长者了解安全用气知识，还能把知识带回家，与亲朋好友分享相关知识，共同打造安全之家。

讲座中，森叶燃气工作人员详细介绍了使用燃气的注意事项、燃气钢瓶的使用、厨房安全等安全知识，通过图文并茂的精彩讲解，长者听得津津有味。



森叶燃气工作人员提醒广大长者使用燃气时，应注意以下几个方面，防患于未然。

- 一、选购。**应该选购合格产品，如灶具、胶管、调压器等，同时注意钢瓶每四年需要进行一次检测，设计使用年限8年，安全评估后多一个检验周期，最多使用12年。
- 二、安装。**不能放在卧室及密闭空间，务必选用合格专用调压器并在正确安装。
- 三、使用。**使用燃气器具应保持室内通风，使用中切勿离开，使用完毕务必关闭燃气具开关及阀门。
- 四、检查。**日常需要经常检查燃气胶管、阀门及各接口，如发现漏气或

- 有破损应及时报修更换。
- 五、应急。**时刻警惕燃气泄漏，万一发生泄漏时请按照以下步骤处理：闻到刺激性气味，马上用肥皂水检查是否有泄漏，如发现燃气泄漏时，请立即关闭阀门，并打开所有门窗，保持通风，还要注意燃气泄漏场所严禁一切火种，切勿触动室内任何电器开关（排气扇、门铃等）或使用固定电话及手机，开窗及关阀门注意放轻动作，避免产生火花。
- 六、报修。**切勿在燃气泄漏场所逗留，尽快到安全地点联系燃气报修单位。

一番精彩的讲解后，森叶燃气工作人员通过展示模拟厨房的图片，提问长者，要求找出模拟厨房中的安全隐患，长者仔细观察，踊跃举手回答，并在森叶燃气工作人员的逐一解答下，提高了长者对常见厨房安全隐患的认识，寓知识于游戏，讲座充满了乐趣，大大加深了长者对安全用气知识的印象。

历时1小时，本次讲座圆满结束。长者纷纷表示知识很实用，希望以后能继续收听各种安全知识讲座，提高长者居家生活的安全，做个醒目的长者。

公益路上，感谢有你！特此感谢森叶燃气对本中心的支持！

