

# 中津川市シクラメン地域包括支援センター

『どんな時に相談したらいいの?』というご質問をいただきます。

- ・将来に不安を感じる
- ・外出的機会が減って足腰が弱くなってきた
- ・家族に急に介護が必要になったけれど、どうしたらいいのかわからない
- ・介護保険を使いたい
- ・どんなサービスがあるのか何もわからない
- ・近所に心配な人がいる
- ・離れて暮らす家族のことが心配
- などなど

**困った時、悩んだ時、相談したい時**  
**地域包括支援センターにご連絡ください!**

電話や来所による相談の他、ご自宅への訪問による相談も行っています。  
 秘密は必ず守りますので、お気軽にご連絡ください!

**相談は無料です** 電話:63-3202 担当:志水

福祉・介護や保健・医療などに関する高齢者の皆さまの総合相談窓口です。  
 どうぞ、お気軽にお声掛けください

～高齢者の皆さまの権利擁護のために～  
 虐待の防止や消費者被害の早期発見と防止にあたります。

～日々の暮らしのために～  
 高齢者の皆さまの生活全般や認知症の相談に応じ支援します。

～課題を解決するために～  
 ケアマネジャーとの連携、医療・介護の連携をはじめ様々な関係機関と協力してネットワークをつくります。

～いつまでも住み慣れた地域でいきいきと過ごしていくために～  
 要介護状態になる事を予防する介護予防教室などを開催します。

認知症の方が暮らしやすい地域づくり

**認知症についての  
 相談も受付中です**



QRコード



**集後**  
 徐々に口が長くなり、春の足音が近づいてきた様に感じます。

今年度もよろしくお願致します。  
 志水

# 地域包括支援センター

令和4年4月 第126号

# シクラメンだより

【発行者 中津川市シクラメン地域包括支援センター・中津川市高齢支援課】

## 阿木地域包括支援 ネットワーク会議 取り組みのご報告

〈通称〉ごちゃませ会議

『地域で安心して住み続けるために、地域の強みや課題を共有して、必要な手立てを創り出しましょう』というスローガンのもと、地域の様々な機関が協力をして地域でできることから取り組みを行っています。下記に昨年度の報告を一部させていただきます。

その①



看護師の週5日常駐などの機能の充実

活動



その②



活動

減塩対策など食生活改善への取り組み(栄養講話・調理)生活習慣病予防への働きかけ

その③



歯や口の中の健康づくり、予防についての普及

活動



# 阿木いきいき リハビリ体操指導士養成研修を開催しました

年齢を重ねながら住み慣れたところで安心して暮らせる地域を目指し、住民の皆さまが自ら介護予防事業に関わり、地域で自助互助をより深めていくことを目的として、「阿木いきいきリハビリ体操指導士」の養成を行っています。

3月の養成研修の様子



理解はできましたが内容については  
まだまだ身につけません。  
今後、会に参加させていただきながら  
身につけていきたいと思ひます

## 参加者の声

もう少し大勢の人が  
参加すると良いですね

# あじさいの会

## 阿木いきいきリハビリ体操指導士会

リハビリ体操指導士の研修終了後には「あじさいの会」に所属し、月に1回のいきいき運動教室での実践や、2か月に1回の定例会で協議、学習などを行っています。3月5日・12日に行われた2日間の養成研修を経て、新たなメンバーが加わっていただきました。今後のあじさいの会の活動がますます楽しみです！



〈定例会の様子〉

令和4年度  
上半期の  
予定を確認  
話し合いました



# 介護者の集い

お気軽にご参加ください！

家族を介護している介護者を対象に、定期的に「介護者の集い」を開催しています。先月に開催した介護者の集いでは、家族だからこその思いなどを話し、しゃべる事で気分転換を図ることができました。期限のない介護の中で、まず介護者自身が心身ともに健康であることが大切だと考えています。こうした集いに参加し一緒にしゃべりをしませんか？

皆さんの話が聞けて良かった

## 参加者の声

「認知症はその人の一部である」  
本当にその通りだと思います。  
『ありがとう』『やさしい言葉かけ』  
とても大事であると思ひます。

皆さんの話を聞かせて頂いて、皆さんも  
苦勞されてみえると思ひました。

# 暮らしの保健室

日時：毎週水曜日9:30~11:00  
場所：阿木診療所待合室



子どもから高齢者まで、健康・介護などに関する、気になる事・心配事・困った事などを看護師や相談員に気軽話せる、学校の保健室のような場所です。

広いスペースで  
距離をとって感染対策も  
バッチリです！



毎月最終水曜日には、健康増進や、介護予防に役立つ健康講座を開催しています。講座終了後には、あじさいの会による『阿木いきいきリハビリ体操』を行っています。



いきいきリハビリ体操の様子



昨年12月の健康講座では  
消防署の方の講座が開催されました！

## 健康講座の予定

4月27日(水) 5月25日(水) 6月29日(水)

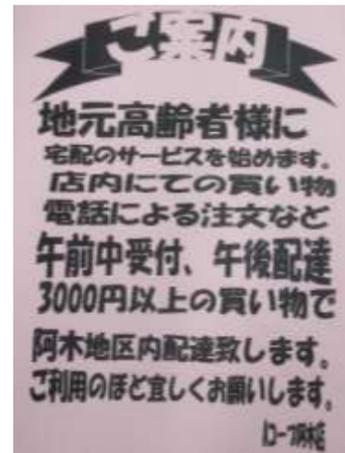
講座の内容は  
毎月変わります  
お楽しみに!!

# 社会資源が 増えています

さらに

安心して暮らせる地域を目指して、地域の方の声に答えて阿木にも、様々な資源が生れています。前回ご紹介した「ATMの待ち時間にちょっと腰掛けたい」という声をもとに設置された【ベンチ】に続く、阿木地域の社会資源をご紹介します！

## NEWS 高齢者向け 宅配サービスが始まりました



「重たいので、店内で買った商品を家まで届けて欲しい」「車が運転できないので買い物に行けない」との声に答えて、宅配サービスが始まりました！

## 段差がなくなりました

阿木農協の入口にスロープが設置されました。この、ちょっとした段差が解消されて喜ばれている方がたくさんいます。

