

中津川市シクラメン地域包括支援センター

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

- ☑ 将来に不安を感じる
- ☑ 外出行の機会が減って足腰が弱くなってきた
- ☑ 介護保険を使いたい
- ☑ 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
- ☑ 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、相談したい時は地域包括支援センターへご連絡ください！

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

認知症についての
相談も受付中です



ホームページが新しくなりました！

6月よりスマートフォンやタブレットにも対応したホームページに生まれ変わりました。
より分かりやすく、必要な情報を皆さまにお知らせできるようになったと思います。
予防教室や講座の予定、シクラメンだよりなども随時更新しますので、ぜひご覧ください！

ホームページはQRコードからもアクセスできます。



※中津川市シクラメン地域包括支援センターは「相談したい」のページをご覧ください。



編集後記

3月末に開催した、ごちやまぜ会議令和3年度全体会議で感じたことを少し書かせていただきます。連携とは声を掛ける、掛けられるところから始めるかと思えます。会議に参加された皆様のお顔を見て、心強いと感じました。改めて力をいただきました。

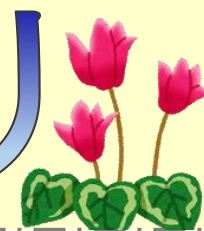
今号から新連載を始めました。快くご協力いただきましたN様、本当に有難うございました。これから多くの皆さまのお話を聞かせていただきたいと思います。そして地域包括支援センターの活動と併せ、この紙面も充実したものにしていきたいと思います。これから暑い時期を迎えます。皆様お身体に気をつけてお過ごしください。

志水

地域包括支援センター

令和4年7月 第127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

通称
『ごちやまぜ会議』



3月に阿木地域包括支援ネットワーク会議
令和3年度全体会議を開催しました。

『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して活動しています。

事務局から令和3年度の取り組みなどを報告した後、地域医療講演会と題し、中津川市地域総合医療センターセンター長の伴信太郎先生(中津川市国民健康保険阿木診療所長)にご講演をしていただきました。

年度末でありましたが構成団体から大勢の参加があり、参加された皆様は熱心に伴先生のお話を聞かれていました。

介護予防教室

新型コロナウイルス感染対策を行いながら地域で介護予防教室を行っています。



6月の長寿会では体力測定と阿木いきいきリハビリ体操を行いました。

「中の島キッチンクラブ」は感染対策のため、作った料理はそれぞれタッパーに入れて持ち帰っています。



オムライスを作りました！

今年度は「阿木地区減塩プロジェクト」とも連携した取り組みを計画しています。

認知症サポーター養成講座 @阿木高校

6月に阿木高校総合生活科保育・福祉コース3年生を対象に認知症サポーター養成講座を開催しました。

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、認知症の人やその家族をできる範囲で手助けする『認知症サポーター』の講座を聞き、自分たちができる事について考えました。

テーマ
認知症の人が暮らしやすい地域にするためには？

◎全員が協力して1人1人の事を想ってあげる

◎助け合いながら暮らしていきたい



東濃権利擁護センター

阿木地区巡回相談のお知らせ

認知症・知的障がい・精神障がい等の理由で、お金の管理、介護や医療などの契約ができない、悪徳商法の被害に遭う恐れがある、親族がいないなど相談相手や支援者が身近にいないで困っている方に、東濃権利擁護センター相談員による巡回相談を行います。

❖日時:9月7日(水) 14:00~15:30

❖会場:シクラメン地域包括支援センター

【要予約】
中津川市
高齢支援課
66-1111
(内線579)



新連載!

『私の元気の秘訣!』

地域で暮らしている高齢者の方に、元気に過ごしている“秘訣”をお聞きし、その元気なお姿や“秘訣”を紹介させていただきます。皆さまと共有して元気の秘訣を一緒に考えていきたい思います。



秘訣その2
人としゃべること



秘訣その1
関心&好奇心



みんなでマンドリンの演奏をした思い出の1枚

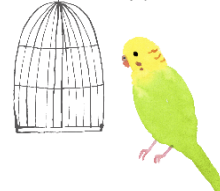


第1回目は、エレキギターを抱えポーズを決めていただいた、88歳のNさん。マンドリンを40年以上続け、現在も1ヶ月に1度練習を続けています。家にはこれまでの沢山の活動が記録してありました。また練習だけではなく、おしゃべりも大事な時間とのこと。さらには、仕事をしていた頃、機械に詳しくなったことで努力して、現在でもパソコンの他、タブレットを使いこなし、家族とLINEをしています。送る写真は届いたお弁当の中身や移動販売で買った商品、その日の血圧の値だとか。他にも沢山秘訣がありましたが、最後に「しゃべっとるうちに、色々頭の中に覚わっていく。人が寄って世間話をするのが良いことだ!」と力強く言われました。ありがとうございました。

今後も皆さまから沢山の“秘訣”を聞かせていただきたいと思います。私の元気の秘訣を聞いて欲しいという方もいましたら、ご連絡ください。

暮らしの保健室

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に話せる、学校の保健室のような場所です。



日時:毎週水曜日9:30~11:00

場所:阿木診療所待合室



また、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。(※8月は日程の変更があります)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。



あじさいの会

(阿木いきいきリハビリ体操指導士会)

現在約30名の方が所属しているあじさいの会では、2ヶ月に1回の定例会で介護予防などに関する学習と演習を行っています。また月に1回、いきいき運動教室や、暮らしの保健室健康講座での実践を重ねています。今後も活動の幅を広げていきたいと思っています。

健康講座の予定

7月27日(水)

8月23日(火)

9月28日(水)

●こまめに水分補給をしましょう

マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなります。喉の渇きを感じる前の水分補給を心がけましょう。水分だけでなく塩分の摂取も忘れずに!



●暑さを避けましょう

エアコンの利用や感染予防のためこまめに換気をして部屋の温度を調整しましょう。



帽子の着用

※日中の草取りや畑作業は控えましょう!!

熱中症に気をつけて

●適宜マスクを外しましょう

十分な距離(2m)が確保できる場合はこまめにマスクを外して、熱がこもらないようにしましょう。マスクを着用している時には負荷のかかる作業や運動は避けましょう。



●日頃から健康管理をしましょう

日頃から体温測定、健康チェックをしましょう。体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養しましょう。



暑さに備えた体力づくりも必要ですね!

