

# 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】

## 認知症サポーター 養成講座



「中津高生が考えるSDGs」プロジェクトの中で今回、9月1日に中津高校を訪問しました。講座を通して「認知症の方が、介護が必要になった方が、安心して暮らせる地域社会の実現」について、一緒に考えていただきました。認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。



地域で広がる  
オレンジ色の輪

## 中津川全国オープン地域医療実習 実習生の受け入れ

中津川地域総合医療センター主催の地域医療実習として8月に琉球大学、鹿児島大学の3年生の方がそれぞれ見学実習に来てくれました。地域包括支援センターからは、阿木地域包括支援ネットワーク会議(通称：ごちゃまぜ会議)の取り組みをお話させていただきました。地域医療や地域包括ケアシステムに関心を持った学生の皆さんは熱心に話を聞いていました。



## 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。



## 健康講座の予定

10月19日(水)  
11月30日(水)  
12月21日(水)

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。(10月、12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。



### <参加者の声>

はじめて参加させてもらいましたが、身近な事ばかりでよかったです。

分かりやすく説明をして頂きよくわかりました。



## 介護予防に 取り組みましょう

最近こんなことはありませんか？

- ☑ 「足腰が弱くなって散歩や買い物に行けない」
- ☑ 「外出するのがおっくうになってきた」
- ☑ 「日常のちょっとしたことができなくなってきた」
- ☑ 「疲れやすくて動きたくない」

**身体が弱ってきているサインです！**

こんな生活を目指そう！

- ✧ 自分で買い物に行くことができる
- ✧ 以前通っていた趣味の会に参加する
- ✧ 友達の家にお茶を飲みに出かけたい
- ✧ ご飯をおいしく食べたい



地域では様々な介護予防の取り組みを行っています。  
自分に合った取り組みを一緒に考えてみませんか？

お気軽にご相談ください。



## 講演会があります

令和4年度 地域医療ジャンボリー  
地域保健医療福祉講演会

参加費無料

### 認知症とともによりよく生きる 今と未来に向けて

日時： 10月15日(土)  
13:30～15:00 (開場13:00)

場所： 東美濃ふれあいセンター  
＜歌舞伎ホール＞

講師： 堀田 聡子 氏

認知症がある方が生きている世界に関心を寄せること、安心して認知症になれる世界をつくることは、あなたやご家族の未来にもつながっています。

認知症になっても自分らしく希望をもって地域で生活するために今のうちから「自分自身の未来」として、認知症とともに、よりよく生きる今と未来を考えてみませんか？

問い合わせ

中津川市市民福祉部地域総合医療センター  
0573-66-1111(内線678)

## 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
- ☑ いろんなサービスがあるのか何もわからない
- ☑ 外出する機会が減って足腰が弱くなってきた
- ☑ 近所に心配な人がいる
- ☑ 介護保険を使いたい
- ☑ 離れて暮らす家族のことが心配
- ☑ 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 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！

ホームページもご活用ください

予防教室や講座の予定、活動報告、シクラメンだよりなど  
様々な情報を発信しています。  
不定期ではありますが更新していきますので、ぜひご覧ください

※中津川市シクラメン地域包括支援センターは  
シクラメンのホームページ  
【相談したい】のページからご覧いただけます。

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

