

阿木いきいきリハビリ体操指導士養成研修を 開催します

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、その1つとして住民の皆さまが自ら介護予防事業等に関わり、地域で自助、互助をより進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。

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、2ヵ月に1回の定例会で協議・学習を行ったり、「暮らしの保健室」で健康体操を行っています。



今年度の研修日程がはっきり決まりましたら、ホームページやチラシなどでお知らせします。



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 | ☑ど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！

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



後記

地域の皆様、新年明けましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。難うございました。

地域包括支援センターでは、紙面で紹介させていただいている様々な取り組みを行いながら地域づくり、地域包括ケアシステムの構築を進めています。地域づくりや地域包括ケアシステムの構築とは、地域住民の皆様、各関係機関と進めていくものです。日頃、皆様との関わりの中で、それを強く感じます。昨年、JA阿木支店では、店舗の扉が重いという地域の声を聞き、扉を自動ドアに変更されたそうです。そういった取り組みも大切な地域づくりだと感じました。

今後とも地域の皆様と一緒に取り組みを進めてきたいと思っております。今年もどうぞよろしくお願いたします。

志水

地域包括支援センター

令和5年1月 第129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】



新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えの事とお喜び申し上げます。旧年中は中津川市シクラメン地域包括支援センターに對しまして地域の皆様からの温かいご支援と、ご協力を賜り、無事新年を迎えることができましたことを心より御礼申し上げます。

さて、中津川市シクラメン地域包括支援センターでは皆様の共通の願いでもあるコロナウィルスの終息に向けて元気に過ごしていただくために、「介護予防教室」や「認知症サポーター養成講座」など、多くの皆様との交流の場を大切にして、地域の皆様の活動拠点になればと考えています。

まだまだ寒い日が続きますが、皆様にとってたくさんのお幸せが詰まった年となるよう新年のご挨拶とさせていただきます。

令和五年一月
中津川市シクラメン
地域包括支援センター
長 米住 潤



総合事業(事業対象者の方の利用)のご報告

地域包括支援センターの業務に、介護予防ケアマネジメント業務というものがあります。その中の1つに、介護認定を受ける代わりに、チェックリスト(アンケートの様なもの)などで、サービスを利用できる方(事業対象者と言います)を支援させていただく業務があります。

昨年10月から事業対象者の2名の方が、それぞれに立てた目標を基に、3ヶ月間、「短期集中介護予防サービス」を週に1回利用されました。ポイントは自宅で自分でどれだけ取り組むかということです。はっきりとした目標に向かって取り組む先にあるのは、家や地域での自分らしい生活です。2人の様に、自分らしい生活を続けていくことを目指していきましょう。



認知症サポーター 養成講座



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』の講座を阿木小学校と阿木中学校で開催しました。

10月に阿木中学校1年生、2年生を対象に行った講座
では、生徒の皆さんは話に熱心に耳を傾け、講座の
後半に行ったグループワークでは皆さんから素敵な
意見が聞かれました。



～高齢者の方が暮らしやすい阿木地域にする為に、
皆さんができることについて(一部紹介)～

- ♪助け合いをする。
- ♪高齢者が集まる場所をつくる。
- ♪できるだけ多く会話をする。

11月には阿木小学校5年生の皆さんと、DVDやパネルを
使いながら一緒に学びました。先生にもご協力いただいた
寸劇では対応について生徒の皆さんとやりとりを行い、
優しい意見が沢山でした。

～感想(一部紹介)～

- ♡あい手は今どんなにつらいか考えて、おこったりしない
ようにしてあげたい。
- ♡もしもおばあちゃんがにん知症になったら、やさしく言葉
をかけたいです。
- ♡自分もなるかもしれないから毎日のうを使うことを
がんばりたいと思った。



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。

今年度、地域包括支援センターでは地域で減塩講座を開催して
います。皆様のお近くの集会所などを会場に、講師に栄養士さん
や保健師さんを招き減塩について一緒に学ぶ機会を作っています。

10月から12月にかけて山野田や大根木、広岡で開催し、終了
後、参加された方からは「課題をもらうことができた」など、
今後の生活に向けた決意をうかがうことができました。



飯沼では血管年齢など血管の健康
についての内容で行いました。



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。

日時：毎週水曜日9:30～11:00
場所：阿木診療所待合室

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。



健康講座の予定

1月25日(水)
2月22日(水)
3月15日(水)

『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と思います！



秘訣1
料理の献立を考え
作ることにすること



秘訣2
人としゃべること

第2回目は93歳のNさん。これまで運動教室に参加し、
その後あんきなくらぶに参加されています。

18歳でお嫁に来て以来、70数年。現在も台所に立ち、
調理をしているそうです。家族がいるから、何を作ろうか
考えることができ、たまに作る味ごはんは孫が
「阿木のおばあさんが作った味ごはんを食べたい」と言って
くれるから有り難いと、Nさんの張り合いになっているそうです。

また日頃1人でボーっとしとっちゃういかんと、
近所の人の話を楽しんでいるそうです。
近所の人が「話をしないので言葉を忘れてしまうかもしれない。」と
言った時には、こりゃ、話をしに行かないといけなと思うそうです。
人の役に立ちたいと思うことも元気でいる大事な秘訣かもしれませぬ。

