

お知らせ

東濃権利擁護センター 阿木地区巡回相談

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】4月19日(水)14:00～15:00
【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)

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
 - ☒ 外出する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

ホームページでも情報を発信しています。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「相談したい」のページをご覧ください

認知症についての
相談も受付中です



編集 後記

この紙面で報告させていただいていますが、3月に行った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)の令和4年度全体会議では大勢の方に参加していただきました。令和3年度の全体会議の時にもそうでしたが、参加された方のお顔を見て心強いと感じました。そして全体会議から力をいただきました。

いよいよ新年度が始まりました。コロナの対応が変わり再開する活動もあるかと思えます。今年度も地域包括支援センターをどうぞ宜しくお願い致します。

志水



地域包括支援センター

令和5年4月 第130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
ごちゃまぜ会議

令和4年度全体会議を開催しました

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)は、「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、平成28年度から地域の構成団体と共に活動をしています。

3月に39名の方に参加いただき令和4年度全体会議を開催しました。来賓として、阿木診療所所長の伴先生からご挨拶をいただいた後、令和4年度の活動報告を行いました。その後、およそ5年ぶりとなる座談会を行い、令和5年度の活動につながる活発な意見交換ができました。



看取りについての意見交換を行いました

令和3年度に地域で行った「高齢者福祉アンケート調査」で、慣れた自宅で暮らし続けたいと答えた方が多かった結果を受け、在宅診療、看取りについて関係機関と地域の現状の共有と今後の推進に向けた意見交換を行いました。今後、地域住民の皆さまと一緒に取り組みを進めていきたいと考えています。





料理講座を開催しました



主催：阿木地区社協、
NPO法人阿木ふるさ福
祉村、シクラメン包括

“若い世代の方に味を知ってもらい、伝えていきたい”、
長年飲食店で料理人として働いていた方からのそんな思いを
聞き、1月と2月に料理講座を開催。「焼肉のたれ」と
「万能しょうゆ」作りや包丁研ぎをママさんら地域の若い世代の
方と一緒にしました。
参加者からは「楽しかった」、「家で
さっそく焼肉をし美味しかった」などの
声が沢山聞かれました。



地域で行う
“技の伝承”

一足早く 桜が満開になりました ～あぎ生活・介護支援サポーター～

コロナ禍となり、それまで地域や施設で行ってい
たボランティア活動などが思う様にできなくなりました。
そこで、2月末にサポーターの皆さんが知恵
を出し合い、ちぎり絵で満開の桜の作品を作り、グ
ループホームしくらめんにプレゼントしました。

これから春本番を迎えますが、一足早くグループ
ホームに春が訪れました。



介護者の集い



介護している家族の方を対象に、阿木地域では定期的に
「介護者の集い」を開催しています。NPO法人阿木ふるさと
福祉村の協賛で3月に開催した集いでは、10名の方が参加。
座談会を行った後、ひな祭りをテーマにしたフラワーアレンジ
メントを行いました。出来上がった作品を手に、参加者の
皆さんの足取りは軽くなっていました。



期限のない介護をする中で、息抜きや気分転換をして、ま
ずは介護者自身が心身ともに健康である事が大切だと考え
ています。こうした集いに参加し一緒におしゃべりをしま
せんか？



たかみ園芸の
鷹見さんに教え
ていただきました

介護予防教室



コロナへの対策を行いながら
地域で介護予防教室を行っています。

2月には曙いきいき会で体力測定と
阿木いきいきリハビリ体操を行いました。
一緒に行った理学療法士さんから参加者の
皆さんの測定結果から手入れのポイント
など話をしてもらいました。

月に1回の「中の島キッチンクラブ」
では様々な料理を作っています。
作った料理はタッパーに入れて持ち帰っていますが、
毎月の活動で料理のレパートリーがどんどん増えています！



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

健康講座の予定

4月26日(水)

5月30日(火)

6月28日(水)

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。

健康講座の内容は毎月変わります！
お楽しみに！

あじさいの会



阿木いきいきリハビリ体操指導士会

年齢を重ねながら住み慣れた場所で
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。

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、健康講座でのいきいきリハビリ体操や、2ヶ月に
1回の定例会で協議・学習などを行っています。



2月に
あじさいの会の
定例会を行い意見交換
を行いました。

