

ご存知ですか？

## 中津川市シクラメン地域包括支援センター

地域の高齢者の皆さまの

福祉・介護や保健・医療、暮らしなどに関する

相談窓口

もの忘れが増えた  
もしかして認知症？

体操はどこで  
やっているの？

いろんなことに  
不安を感じるけど  
どうしたらいいの？



近所に心配な人が  
いるんだけど…

介護保険の  
手続きって  
どうするの？



家族の事  
相談  
できる？

お気軽に  
ご相談ください!!

地域包括支援センターは中津川市が設置する相談窓口です

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。まずはお気軽にご連絡ください。

認知症についての相談も受付中です

【シクラメンHP】



ホームページでも情報を発信しています。  
「相談したい」のページをご覧ください。

秘密厳守

電話 63-3202

相談無料

担当 志水

## 編集後記

今回、私の元気の秘訣コーナーで紹介させていただいた「楽習友の会」の皆さま。改めて8年生への進級おめでとうございます。

思い返せば皆さまにはこれまで地域包括支援センターの様々な事業にご協力いただきました。有り難うございます。

これからも応援させていただきます。

季節がまた進みますが、地域の皆様も体調にお気をつけください。

志水

## ミニクイズ

- ① 陸蓮根
- ② 蕪
- ③ 赤茄子

なんて読むでしょう？



## 地域包括支援センター

令和5年10月 第132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】



## 「相談協力員懇話会」を開催しました

相談協力員懇話会を8月に開催しました。

中津川市から委嘱された12名の協力員の皆さまには地域の皆さまの相談を地域包括支援センターへつなげる橋渡しの役割を担っていただいています。

会議では地域の状況報告や地域包括支援センターへのご意見をいただき、実りのある意見交換ができました。

今後も協力員の皆さまと連携を図っていきます。



## 介護予防教室にて『減塩講座』を開催しました

各地域で開催している介護予防教室。6月に飯沼地域で減塩講座を開催しました。この講座では栄養士、保健師を講師に減塩について地域の皆さまと一緒に学んでいます。前年度とは違う内容に、終了後には沢山の質問と感想をいただきました。今後他の地域でも開催予定です。ぜひ、ご参加ください。



.....【減塩講座のご案内】.....

各家庭の味噌汁の塩分濃度を測定できるだけでなく減塩しながら美味しく食べるポイントをお伝えします。好評の減塩レシピも試食付きで紹介しています。

## ～ 出前講座のご案内～

ご要望に応じた講座を開催しています  
内容などお気軽にご相談ください



「楽習友の会」のみなさん

阿木で活動している「楽習（らくしゅう）友の会」の皆さまからご依頼いただき7月に阿木公民館で出前講座を開催しました。今回は人生会議(ACP)とチームオレンジについてお話をさせていただきました。人生会議ではグループに分かれ、それぞれの思いや大切にしたいことなどグループ内で報告し合いました。

『あんなことをやってみたい。こんなことを学びたい』と思われたら、お気軽にご相談ください。内容や時間等、相談に応じます。もちろん講師料は無料！！学びだけでなく、リフレッシュできる時間にもなります♪

### 一講座内容の例一

- ・健康体操
- ・介護予防に関する事
- ・認知症に関する事 等々…

## 暮らしの保健室

阿木診療所とシクラメン地域包括支援センターとの共催で開催しています

【日時】 毎週水曜日9：30～11：00

【場所】 阿木診療所待合室

【連絡先】 阿木診療所 ☎63-2900

シクラメン地域包括支援センター

(担当：志水) ☎63-3202

子供から高齢者まで、健康・介護などに関する気になる事・心配事・困った事などありませんか？看護師や相談員に気軽に話せる『保健室』のような場所です。身長・体重、血圧測定、握力測定ができます。お気軽にお越しください。

要予約

### ＜健康講座＞ 毎月最終水曜日開催

今後の予定

10月25日 (水)

11月29日 (水)

12月20日 (水)

※12月は第3水曜開催

(内容は毎月変わります)

毎月最終水曜日に、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。講座修了後は『阿木いきいきリハビリ体操』をあじさいの会の皆さんと行っています。

## 東濃権利擁護センターによる阿木地区巡回相談が開催されます

認知症・知的障がい・精神障がい等の理由で、預貯金の管理ができない、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おそれがある等で、成年後見制度の利用を検討されるという方に、東濃権利擁護センター相談員による巡回相談を行っています。注) 予約が無い場合は開催されません

### 【予約・問い合わせ先】

中津川市役所 高齢支援課 66-1111 内線695

【開催日時】 10月4日 (水)  
14：00～15：30

【場所】 シクラメン  
地域包括支援センター

要予約

巡回相談日に都合がつかない方は、東濃権利擁護センター中津川・恵那事務所（にぎわいプラザ6階）で随時受け付けています。  
(事前に連絡したうえでご相談ください。)

## 第4回 私の元気の秘訣！

～みんな8年生～



今回はグループで活動している「楽習(らくしゅう)友の会」の皆さまです。平成27年度に阿木で行った中津川市脳トレいきいき教室。参加者の皆さまが翌年に立ち上げたのが「楽習友の会」です。

頭と身体の健康保持に、無理せず・気にせず・楽しく習って、心身のリフレッシュに努める(健康寿命の延長)をモットーに活動されている皆様の元気の秘訣です。

### 元気の秘訣①

- ・脳トレ読本の輪読
- ・いきいき体操の楽習

### 元気の秘訣②

- ・自己を守る
- ・困った人に寄り添えるような事業

### 元気の秘訣③

- ・四季折々の会食談笑

### 元気の秘訣④

- ・会の活動を通じた社会参加

### 元気の秘訣⑤

- ・会のリーダーや進行役が当番制

15年生、20年生を目指して、これからも頑張ってくださいね♪



入会はあっても卒業なし！  
現在14名で活動中  
平均年齢80.3歳！！

会場からは音読や答え合わせの声、そして「ボケない小唄」「楽習友の会応援歌」が聞こえてきます



## あじさいの会～活動の場が広がっています♡～



阿木いきいきリハビリ体操指導士会(あじさいの会)に所属している指導士は、学習したものを地域の皆さまにお伝えすべく、様々な場所で活躍しています。

人前に立つことは最初は緊張しますが、地域の皆さまの「優しいまなざし」「笑顔」「真剣な表情」に、指導士たちも力をもらって頑張っています。年齢を重ねても安心して暮らせる地域づくりを今後も目指していきます。



### あなたも体操指導士になりませんか？

住民の皆さまが自ら介護予防に関わり、地域での自助・互助をより深めていくことを目的として活動しています。今年度も阿木いきいきリハビリ体操指導士養成研修を計画していますので、また紙面でご案内させていただきます。

