

## あぎ生活・介護支援サポーター

サポーターの皆さんは、地域でボランティア活動をして下さっています。コロナ禍で休止していた地域や施設でのボランティア活動も徐々に再開しています。

今回、グループホームに「獅子」のちぎり絵をプレゼントしていただきました。秋からお正月にかけて飾れるよう、サポーターの皆さんがひとつひとつ丁寧に作業してくださいました。



## 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

阿木地域では、年齢を重ねながら住み慣れたところで安心して暮らしていける地域を目指しています。そこで、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は「あじさいの会」に所属し、2カ月に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。



令和5年度の研修日程が決まりましたら、ホームページやチラシなどでお知らせします。

## 編集後記

地域の皆さま、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有難うございました。慌ただしい年末が過ぎ、ゆっくりと新年を迎えられたでしょうか。

昨年は地域包括支援センターの事業を通し、地域の皆さまと顔を合わせる機会が戻ってきました。今年も多くの機会を作っていきたいと思っています。本年もどうぞ宜しくお願い致します。 志水

連絡先 中津川市シクラメン地域包括支援センター 63-3202

## ミニクイズ

- ① 海豚
- ② 百足
- ③ 栗鼠

なんて読むでしょう



# 地域包括支援センター 令和6年1月 第133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】

謹んで新年の  
お慶びを申し上げます

旧年中は多岐にわたり多くの皆様のご協力、ご支援を賜りましたこと、厚くお礼申し上げます。

地域包括支援センターでは、地域の皆様に寄り添う事を念頭に活動して参りました。今年も、皆様に安心と信頼をお届けし、地域社会の発展に寄与できるよう、培った経験を活かしながら、努力を惜しまず邁進する所存です。

新年が皆様にとって希望に満ち、成就と成功に満ちた素晴らしい一年となりますよう、心よりお祈り申し上げますとともに、どうぞ本年も変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

令和六年一月  
中津川市シクラメン地域包括支援センター長  
米住 潤



## あぎオレンジカフェを開催しました

11月に3年半ぶりに開催した『あぎオレンジカフェ』には、20名以上の参加がありました。認知症に関する知識を学ぶだけでなく、介護に関しての相談をするなどコーヒーを飲みながらゆっくりとした時間を過ごしていただきました。また「人生会議」について触れる時間を持ち、皆さんと人生会議の大切さを学びました。



参加された方にお花を活けて頂きました（表題の写真）。展示した俳句も、参加された方が詠まれたものです。

### 人生会議（ACP）って？

これからの自分の人生の過ごし方などについて話し合い、周りの人たちと共有することです。



## 認知症サポーター養成講座

地域で広がるオレンジの輪

### ～認知症サポーター養成講座の目的～

認知症により生活上困ったことがでてきても周囲や地域の理解と協力のもと、住み慣れた地域で尊厳が守られ、自分らしく暮らし続けることができる社会を目指しています。認知症は「誰もがなりうるもの」で「多くの人にとって身近な

もの」になっています。講座を通して認知症への「正しい知識と理解」を持ち、地域で認知症の人やそのご家族に「できる範囲で手助けする」ことができるよう、認知症サポーター養成講座を開催しています。

### 講座受講後の生徒の皆さんの声を一部紹介します

- 認知症について分かったことは？
- ◎ 誰でも認知症になることを知った
- ◎ 周りの助けが必要

- 講座を終えての感想
- ◎ サポートして困った事を無くしてあげたい
- ◎ 理解してあげることが大切だと思う
- ◎ 認知症の人の役に立てるように行動したい



▲中学校1年生の様子



▲小学校5年生の様子

10月に阿木中学校で  
11月には阿木小学校で養成講座を開催しました。

## 介護者の集い

ご一緒に参加してみませんか？

介護をしているご家族を対象に、定期的に「介護者の集い」を開催しています。『介護者が心身ともに健康であること』が大切です。12月に行った集いでは座談会後、フラワーアレンジメントでリフレッシュしていただきました。

気持ちが軽く・明るくなったところにNPO法人阿木ふるさと福祉村から焼き芋を頂きました。参加者の皆さんは帰る時には気持ちも温かくなっていただけました。

- 《参加者の声》
- ◎ 自分の思っていることが言えました。
  - ◎ 近い未来のような話が聞けました。



▲焼き芋の贈呈



▲講師は鷹見さん。丁寧な指導をしていただきました。



▲素敵な作品ができあがりました。

## 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。

こんな講座を開催しています。



▲10月開催  
「口から始める健口生活」 歯科衛生士



▲11月開催  
「食事で寒さに負けない体を作ろう」 管理栄養士

あじさいの会所属体操指導士による健康体操▼



## 介護予防教室のご報告

地域では様々な教室を開催しています



▲「味噌しゃぶ」

中の島キッチンクラブでは、介護予防に楽しく取り組み、達成感を味わうことを大切にしています。12月には味噌鍋を作りました！料理は頭を使うので、認知症予防にもおススメです。一緒に取り組みませんか？参加者大募集中です！！



◀皆さん真剣に、でも和気あいあいと作っていました。

▼ヤクルト健康講座  
～骨密度講座～



飯沼の社務所。机が新しくなり、とても使いやすかったです。ありがとうございます。