

# 成年後見制度巡回相談のお知らせ

**要予約:事前予約は開催日前日の16:00まで**

認知症、知的障がいや精神障がいなどの理由で、預貯金の管理、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。



日時：令和6年 5月1日（水）14:00～15:30

場所：中津川シクラメン地域包括支援センター

【予約・問い合わせ先】

中津川市役所 高齢支援課 ☎66-1111（内695）

※ 予約が無い場合は開催されません



巡回相談日に都合がつかない方の相談については、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お願いします。）

☎65-6803（受付時間9:00～17:30）土日、祝日、年末年始休み

## 編集後記

春の訪れを感じられる日が多くなってきました。春は出会いの季節と言われますが、今年度も地域の沢山の皆さまとの出会いを楽しみにしています。

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

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

- ⑤ 羚羊
- ④ 子守熊
- ③ 土竜
- ② 海豹
- ① 河馬



なんて読むでしょう

# 地域包括支援センター 令和6年4月 第134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】

### 介護者の集いを開催しました

介護をしているご家族を対象に、『介護者が心身ともに健康であることが大事』をモットーに、定期的を開催しています。3月の集いの座談会では意見を交換し合いました。



▲己書の講師からは、丁寧な指導をしていただきました

座談会の後は【己書】で今の気持ちを表現しました。自由に表現できる己書。書き方や内容を好きな様に、自由に書くことで参加者の皆さんは今の気持ちを整理をしていただけたかと思います。



▲▼今回講師をして頂いた方の作品です。



### 『短期集中予防サービス』をご存知ですか？

医療・保健の専門職からの指導により、筋力向上や日常生活の困難さの解消に集中的に取り組むことで、いきいきと自立した生活を目指します。

サービスを利用してこんな生活を目指そう！

- 🌸 自分で買い物に行く
- 🌸 以前行っていた趣味の会に参加する
- 🌸 友達の家にお茶飲みに出掛けたい
- 🌸 ご飯を美味しく食べたい

理学療法士が皆さんの状態、目標に合わせてプログラムを作成し、サポートしています。

今年度も行っていますので関心のある方は地域包括支援センターまでご連絡ください。



▲サービス利用時の様子



## 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、現在地域の介護予防の場で実践を重ねています。人前に立つことは緊張しますが、定例会で学習、演習を皆で行い、地域の皆さんの前に立っています。

今年度も地域包括支援センターでは指導士の皆さんと連携し、地域で活動していきます。



▲ あじさいの会のみなさんによる演習の様子

### ● あなたも体操指導士になりませんか？

住民の皆様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。

地域住民同士で介護予防に関わっている地域は、元気な高齢者が多いという研究結果も出されています。

ぜひ皆さんも阿木いきいきリハビリ体操指導士になりませんか？



▲ あじさいの会  
定例会の様子皆さん真剣です

## あぎ生活・介護支援サポーター

ボランティア活動しています

### ちぎり絵を作成・寄贈していただきました

あぎ生活・介護支援サポーターの皆さんは、地域で様々なボランティア活動をしています。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を現在、徐々に再開しています。



◀ あぎ生活・介護サポーターの皆さん

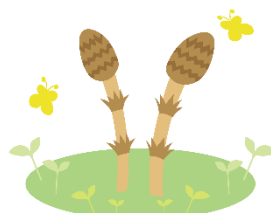


▲素敵な作品ができあがりました。

今回もグループホームにちぎり絵をプレゼントしていただきました。 明るい春の絵です。



◀▶ 和気あいあいと皆さんで作業。



## 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。

### ▼1月の健康講座は体力測定も行いました



▲1月開催  
「フレイル予防」理学療法士

### あじさいの会所属体操指導士による健康体操▼



▲2月開催  
「転倒は健康寿命に左右する」薬剤師



## 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



▲飯沼での教室の様子



▲山野田  
減塩講座の様子

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。3月には手打ち蕎麦をしました！料理は頭を使うので、認知症予防にもおすすめです。一緒に取り組みませんか？参加者大募集中です！！

### ▼中の島キッチンクラブの様子

