

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】



秘密厳守

電話 63-3202

相談無料

担当 志水

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。

編集後記

異動の季節だった春には出会いと別れがあり、多職種の方、地域の皆さまと共に地域で活動できることはこの仕事の醍醐味だと感じました。今後もそんなことを感じながら活動していきたいと思います。

季節が進み、これから暑い時期を迎えます。熱中症予防など皆さまお身体に気をつけてお過ごしください。

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

㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

ミニクイズ

⑤ ④ ③ ② ①
翻 鰯 鰯 鮭 鮭
車 魚



なんて読むでしょう

地域包括支援センター シクラメンだより

令和6年7月 第135号



【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 全体会議が開催されました

通称 ごちゃまぜ会議

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で課題解決に向けた
活動をしています。
(令和6年4月現在 23団体)



4月には37名の方が参加され、全体会議を開催しました。会長のご挨拶
に続き、来賓の中津川市地域総合医療センター長の伴先生からご挨拶を
いただきました。

令和5年度の活動報告の後、
中津川市の状況等の報告を聞き、
グループワークを行いました。
各グループとも活発な意見交換が行われ、
令和6年度の活動につながるもの
となりました。



令和5年度活動報告(一部)

成果

公民館講座、サロン、
予防教室などの開催

活動

関係機関の連携により
社会参加の機会の創出

課題

阿木高齢者福祉アンケート調査によると、
高齢者の方は話がしたいと思っている方が多い。

成果

スーパーと区長会、
ごちゃまぜ会議事務局による
意見交換の実施

活動

営業継続の為に地域でできる
取り組みについて検討

課題

地区内にあるスーパーの営業継続の有無により
地域住民、とりわけ高齢者の方が地区内で
生活必需品を購入できなくなることが懸念される。

あぎオレンジカフェ開催しました

あなたも参加してみませんか

3月に開催した『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「回想法」では、地域の方から昔懐かしい道具を見せていただいたり、それにまつわる思い出話に、参加された方は当時に思いを巡らせていた様でした。皆さんの大きくうなづく姿が印象的でした。次回は8月にカフェを開く予定です。



認知症サポーター養成講座開催報告

阿木高校3年生保育福祉コース



【生徒の皆さんの感想】

👉祖母が認知症のため大変勉強になりました。認知症のサポートについて学ぶことができたので少しでも役立てたいと思いました。

6月に阿木高校で「認知症サポーター養成講座」を開催しました。個人ワークの時間に生徒の皆さんはそれぞれしっかりとした意見を発表されました。

阿木高校では15年間毎年この講座を受講し、地域で取り組みを行うなど実践にまでつなげています。今年も地域での活動と一緒にやりたいと思っています。

阿木いきいきリハビリ体操指導士会（あじさいの会）

6月に阿木いきいきリハビリ体操指導士会（あじさいの会）定例会が開催されました。2ヶ月に1度の定例会は、現在25名いる指導士さんたちの協議、学習、実践の場となっています。今回は10数名の指導士さんが参加し、実践の場の報告、共有をし、そして体操を通しその効果などを学びました。紙面右側にも掲載していますが、地域で指導士さんたちの活躍の場が広がっています。今後も連携を図っていきます。



暮らしの保健室

【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。

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設しています

＜健康講座＞ 毎月最終水曜日開催

要予約

今後の予定

7月31日（水）

8月28日（水）

9月25日（水）

（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。

▼1月の健康講座は体力測定も行いました



▲4月開催
「高齢者の農業③」地域住民

あじさいの会所属体操指導士による健康体操▼



▲5月開催
「筋肉と骨の健康を維持する食事」
管理栄養士



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



▲広岡での教室の様子

中の島キッチンクラブでは、料理と体操を中心に介護予防に取り組んでいます。5月にはハンバーグを作りました！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？詳しくは地域包括支援センターまで。

▼中の島キッチンクラブの様子

