地域包括支援センター　令和7年7月　第139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・中津川市高齢介護課】

お知らせ

たくさんの方に参加していただきたい今後のイベントについてお知らせします。
※現在計画中の為、内容は変更になる場合があります。

8/18(月) 阿木地区 オレンジカフェ

13:30～15:00
@阿木公民館 中会議室

認知症があってもなくても、誰でも安心してお茶を飲みながら話せるカフェです。
参加費がいらない、自由に出入りできるカフェです。お気軽にご参加ください！

9/12(金) 阿木地区 介護者の集い

13:30～15:00
@阿木公民館 中会議室

介護をしている(していた)方が日頃思うことを話したり、息抜きの時間としてご参加ください。
～9月は『己書』で作品を作る予定です～

9/20(土) 高齢・障がい 福祉フェア

9:00～13:30（最終受付）
@ひと・まちテラス1階

中津川市と市内の地域包括支援センター・在宅介護支援センターが開催する福祉に関するフェアです。
現在、俊敏性測定やワークショップなど様々な体験ブースやパンなどの物品販売を予定しています。

詳細は８月以降、中津川市の広報やチラシの他、
シクラメンのホームページやInstagramでもお知らせします。

高齢者の身近な相談窓口

中津川市シクラメン地域包括支援センター

秘密厳守

相談無料

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

電　話　**63-3202**

担　当　志水・鯨井

ホームページやInstagramでも
情報を発信しています!

@CYCLAMENHOUKATSU

ごちゃまぜ会議開催

シクラメンだより４月号の掲載に間に合わず報告が遅くなりましたが、昨年度末にごちゃまぜ会議を開催しました。
令和６年度の取り組み成果を報告し、その後今ある阿木地区の課題として、【Aコープへの地域でできる協力】と【高齢男性の社会参加】についてグループワークで意見交換をしました。

ごちゃまぜ会議とは

阿木地域包括支援ネットワーク会議の通称です。
難しい言葉ですが、簡単に言うと
阿木にある様々な団体が集まって
『阿木をより暮らしやすい地域にしよう』と
情報共有して、できることから課題を解決
しようとしている会議のことです。

＜令和6年度の活動報告として＞ (一部抜粋)

阿木地区の高齢者の特徴①

「健康に関するTV番組に関心がある」
・・・▶62.1%
「健康や介護予防のために食事に気をつけている」
・・・▶31.3%
「健康や介護予防のために運動をしている」
・・・▶29.6%

R3.阿木高齢者福祉アンケート調査より

**いつまでも元気でいるために
健康への関心が高い**

令和６年度の取り組み

**健康のための予防に関する
啓発活動を行う**

☑減塩に関する講座を計５回開催。
☑阿木地区内で介護予防教室を計39回開催。
☑予防教室などで阿木いきいきリハビリ体操を実施。

阿木地区の高齢者の特徴①

「介護が必要になった場合でも
自宅で生活したい」・・・▶61.7%
「今は必要ないが、将来困りごとへの
サポートを利用したい」・・・▶61.1%
「あぎ生活支援繋がり隊を知らない」・▶40.2%

R3.阿木高齢者福祉アンケート調査より

**住み慣れた地域で暮らし続けるたいが
使える手段をあまり知らない**

令和６年度の取り組み

**地域での支え合い・助け合いの
推進・強化を行う**

☑生活支援体制整備を通した地域づくり
講演会の開催。
☑中津川市版人生会議(ACP)の資料を配布・紹介
☑医療・介護の連携会議を計３回開催

生活支援・介護予防利用リスト

令和６年度の取り組み成果の1つとして
「生活支援・介護予防利用リスト」を作成・配布しました。
リストの裏面にはごちゃまぜ会議への参加団体一覧を
掲載しています。
昨年の内容を踏まえて令和7年度も取り組みを進めています。
地域の皆さまと一緒に考えていきたいと思いますので、
ご理解とご協力をお願いします。

※リストは余分がありますので、必要な方はご連絡ください。

介護予防教室

～コミュニケーション麻雀～

　飯沼地区で開催している介護予防教室『曙いきいき会』では、
４月にコミュニケーション麻雀を行いました。
使用する牌（ハイ）の大きさは縦10cm、横7cm、厚さ5cmの
手のひらサイズ。重さも240gほどあり、頭だけではなく体も使います。
２人１組で相談しながら取り組むので、麻雀をやった事がない方も気軽に
参加出来ました。
麻雀だけでなく、牌を使ったミニゲームも大盛り上がりで、頭と手先の
運動になりました。

参加者大募集中！

～中の島キッチンクラブ～

　介護予防教室『中の島キッチンクラブ』では月に１回様々な料理に
挑戦しています。
４月は「味噌煮込みうどん」５月は「鮭のムニエル」を作りました。
「料理をつくる」という事は、手を動かしながら、頭も使うので
介護予防につながります。
　今後も毎月様々な料理に挑戦していきたいと思います。
中の島キッチンクラブは男性の方も多く参加している予防教室です。

地域医療連携

参加者の声として

地域の人口は少ないように感じますが、
阿木地域は支援者がたくさんいて
ネットワークがしっかりとしていて
素晴らしいですね！という
嬉しい言葉をいただきました！

　5月20日(火)にアメリカのコロラド大学ボルダー校の学生5名と
名古屋大学への留学生５名が地域医療連携の見学としてシクラメンを
訪問してくれました。
　今回の見学は、世界が直面する「人口減少社会」という課題に対して、
協同して革新的なアイデアを共創・発信することを目的としたプログラムの
一環でした。
阿木地域のように高齢化が進んでいる地域では、どんなことを目的にサービスが
提供されているのか、どんなサービスが必要とされているのかなど、医療を
含めた高齢者を支える他の支援者との繋がりや連携について、短時間ではあり
ましたが取り組みをお伝えして、その後、施設の見学をしてもらいました。

～あじさいの会～

　４月と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)の定例会を
行いました。
　あじさいの会では、地域の皆さんと一緒に、いつでも・どこでも・ひとりでも
できる介護予防体操に取り組む為の勉強会や意見交換会を定期的に開催しています。
　また、暮らしの保健室健康講座、いきいき運動教室や、各地区の予防教室などで、
地域の皆さまと一緒に阿木いきいきリハビリ体操を行っています。
これからも様々な場面で、阿木いきいきリハビリ体操を広めていきたいと思います。

定例会の中では
☑どんなところで阿木地域の皆さんと一緒に
　体操ができそうか
☑実践の場でどうやったら分かりやすく説明できるか

あじさいの会の皆さんで意見交換をしました。

高齢化が進む中、住み慣れた地域で
元気で安心して暮らせるよう、
「通いの場」が増えて活躍できるような
環境づくりをしています。

ひとりでは続かないけれど
みんなと一緒ならできるよ！という
声を聞きます。
これからも誘い合ってたくさんの人と
一緒に取り組んでいきたいと思います！

暮らしの保健室

毎週水曜日9:30-11:00
@阿木診療所待合室

　暮らしの保健室は看護師や相談員に気軽に
話せる地域の『保健室』です。
身長・体重・血圧・握力も測定できます。
子どもから高齢者までどなたでも利用できます
ので、お気軽にお越しください。

健康講座の様子

【理想の野菜摂取量を
食品サンプルで確認】
⇒⇒⇒

摂取量も数字だけでなく
実際にお皿に載った量を
目で見てみると分かりやすいですね。

【足爪専門ネイリストの
お手入れを見学】
⇐⇐⇐

　プロのお手入れ方法だけでなく、
100均で手に入るグッズを紹介、
自宅でのケア方法も教えて
いただきました。

健康講座

〈10:00～11:30〉
@阿木公民館

　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。
　講座終了後は『あぎいきいきリハビリ
体操』を、あじさいの会の皆さんと一緒
に行います。

～講座の内容は毎月変わります～

〈講座開催日〉

8/27（水）　9/24（水）　10/29（水）