

中の島キッチンクラブ



日時：毎月第1土曜日
10：00～12：00
場所：中の島公園 調理室

料理のコツを教えてもらいながら
毎月違った料理に挑戦します。
作った料理を食べながら話をするのも
楽しみの1つです。



◀8月はハンバーグを作りました
サラダも添えているどれもバッチリ！

お知らせ

要予約

成年後見制度 11/5(水)
巡回相談 14：00～15：30

場所：シクラメン
地域包括支援センター

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います。

予約・問合せ 中津川市役所 高齢介護課 ☎66-1111

※前日の16：00までに予約が0件の場合、巡回相談は中止となります。

あぎ
オレンジカフェ 11/28(金)

場所：阿木公民館
大会議室 13：30～15：00

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、自由に入出りできるカフェなので
お気軽にご参加ください。
11月は阿木高校生も参加予定です。お楽しみに！

阿木地区
介護者の集い 12/18(木)

場所：阿木公民館
中会議室 10：00～12：00

介護をしている(していた)方が思うことや悩みを
話したり、日頃の息抜きの時間としてご参加ください。
12月は家に持って帰って飾れる冬にぴったりの
『フラワーアレンジメント』を行う予定です。

※12月は午前中の開催です。

高齢者の身近な相談窓口

秘密厳守

相談無料

中津川市シクラメン地域包括支援センター

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。

電話 63-3202 担当 志水・鯨井

認知症についての相談も受付中です

ホームページやInstagramでも
情報を発信しています！

暮らしの保健室健康講座

日時：毎月最終水曜日
10：00～11：30
場所：阿木公民館 大会議室



毎月違った講師の方に
「健康に関すること」「暮らしに関すること」
などを分かりやすく話をさせていただきます。
講座の最後には座ってできる体操を『阿木
いきいきリハビリ体操指導士』の方と行います。

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】



ごちゃまぜ会議活動報告

～アンケート結果より～

Q.地域としてできそうなことは？

◎会議やイベントの時に茶やお弁当を発注する。
⇒25.9%
◎「キャッチコピーを作って地域で周知する」
⇒5.9%

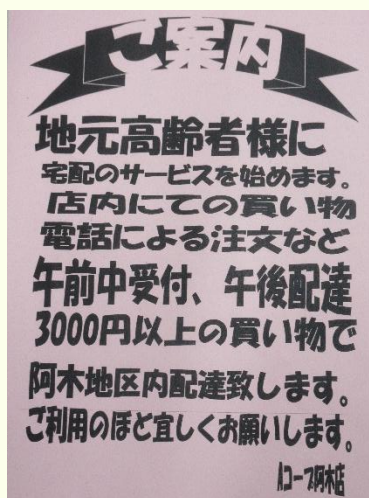
Q.自分としてできそうなことは？

◎全部を揃えようとせず、コンビニ的な利用をする。
⇒28.1%
◎買い物に行く頻度のうち「〇回に1回は利用する」
という意味をもつ。
⇒41.0%

前回7月号でも紹介させていただきました、
ごちゃまぜ会議(阿木地域包括ネットワーク会議)の
取り組みとして阿木地域の皆さまに向けて、
Aコープに関するアンケートを実施しました。
中津川市内でも3番目に高齢化率が高い阿木地域で
課題となってくるのは『買い物に関する問題』です。
今回のアンケートを通して、1人ひとりが少しでも
「自分が暮らしている阿木ってどんな状況なんだろう？」
「阿木で暮らしていくなかで、これから先どんなことが
困るだろう？」と興味・関心を持つことで、
みんなが暮らしやすい地域を実現していけるのでは
ないかと思います。
アンケートにご協力いただきありがとうございました。

ご存知ですか？

高齢者の方の心強いサポーターです！



「欲しい物を買うと荷物が重くなって運べない」

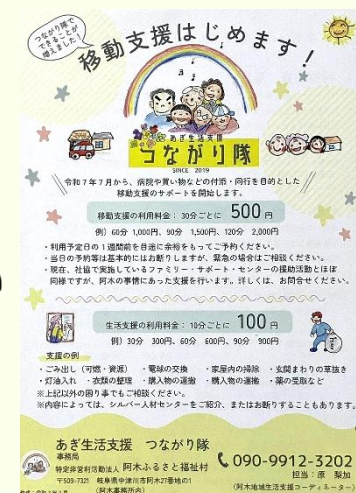
「運転ができないから買い物に行けない」

といった、高齢者の方の声にお応えして、Aコープでは
午前中に連絡をすると午後から配達をしてくれる
サービスがあります。

※3,000円以上のお買い物が対象です。

移動支援のサービス開始！

NPO法人阿木ふるさと福祉村が行っている、あぎ生活支援
『つながり隊』ではゴミ出し・家屋内の掃除・電球交換・薬の
受け取りなど、日常生活のちょっとした困りごとをサポートする
有償支援を行っています。
今回新たに7月から病院や買い物への付き添い・同行を目的とした
移動支援のサービスが始まりました。





【相談協力員懇話会】を開催しました

7月中旬に相談協力員懇話会を開催しました。
相談協力員の皆さまには、地域の皆さまと地域包括支援センターを繋ぐ、橋渡し役を担っていただいています。
それぞれの立場から見た地域の状況や、地域包括支援センターへのご意見をいただき、とても有意義な時間になりました。

意見交換のなかで出た話をご紹介します



郵便局

阿木の皆さんは車以外にも歩いて移動される方もみえるので、暑い時期には休む場所（クーリングシェルター）としても気軽に郵便局を活用してほしい。

生活支援
コーディネーター



阿木の方のニーズに合わせて、新しく移動支援のサービスが始まるので上手に活用してほしい。
地域への周知も1度で終わらせず、定期的に繰り返し周知することが重要だと思う。

駐在所



普段からの関わりが深いからか、阿木地区は他の地区に比べると被害が少ないように感じる。
犯罪を未然に防ぐには、普段見かけない方をみかけた際には少し気にしていただけると良い。

中津川市介護予防・日常生活支援総合事業

通所型サービスC

パワーアップ塾が始まりました



3ヶ月の短期集中で取り組む介護予防サービスです。
このサービスは、要支援の方や介護認定を受ける前の方が認定を受ける代わりに、日頃の様子を確認するチェックリストなどで判定することによってサービスの利用ができます。



最近こんな事はありませんか？

- ☒ 散歩や買い物に行くのが億劫になってきた
- ☒ 疲れやすく動きたくない
- ☒ ペットボトルが開けにくいなど力がなくなってきた
- ☒ 食事の時にむせやすくなってきた



通所型サービスCでは、理学療法士が1人ひとりに合わせた今の生活を続ける力を維持する方法を一緒に考えます。
「まだ大丈夫」と思わずに、早めの一手で介護予防をしていきましょう！



あぎ生活・介護支援サポーター

7月下旬に、サポーターの皆さんが集まって定例会を開催しました。
情報交換を行った後は、グループホームしくらめんへのプレゼントとしてクレイアートでひまわりの壁飾りを制作しました。

サポーターの皆さんには、8月18日(月)に開催した、『あぎオレンジカフェ』にもご協力をいただき、参加者の方と一緒にクレイアートを楽しみました。



あぎオレンジカフェ



オレンジカフェは、認知症があってもなくても地域の皆さまがお茶を飲みながら安心して話せるカフェです。
8月には、ちょっと誰かと話したい方、普段話し相手がなくて退屈な方、物忘れや介護についてちょっと聞いてみたい方などが参加されました。
次回は11月に開催予定です！(詳細は裏面へ▶)

各地区での活動の様子

寿会

7月の土曜に山野田・真原・大根木のそれぞれのクラブで開催した『寿会』では認知症に関するDVD視聴と体操、体力測定を行いました。

今後の予定

10/ 9(木)山野田
10/10(金)真原
10/20(月)大根木

▶各クラブにてヤクルト健康講座



曙いきいき会

8月19日(火)に飯沼地区で開催した『曙いきいき会』では歯科衛生士の方に口の健康に関する講話をしていただきました。

今後の予定

10/21(火)
▶パターゴルフ
12/16(火)
▶いちご狩り



長寿会

広岡地区の『長寿会』は9月3日にパターゴルフを行いました。
少人数のグループに分かれて18ホールをまわり、最後には表彰もありました。



今後の予定

11/ 5(水)
▶口腔ケアについて

各地区で開催している会は予定が合う時や、興味のある内容の時など1回からの参加も大歓迎です。
ぜひ皆さままで誘い合ってご参加ください！



阿木地域全体を対象にしている介護予防教室は裏面に掲載してあります