

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 】

編集後記

花の香りに包まれ、心も軽やかになる季節ですね。

昨年度末に、初めて実施した『本人ミーティング』は、これから高齢者が増えていくなかで、認知症になったり、困りごとが出てきた際に「もう何にもできなくなった」と思わず、その人らしさを活かせる場所づくりになればと思い、初めて取り組んでみました。

『本人ミーティング』という少し堅苦しい呼び名ではなく、『〇〇の会』や『〇〇の集い』など、参加者が安心して“参加したい”と思える場所になるよう、今年度も取り組みを続けていきたいと思っております。

認知症になっても、困りごとが出てきても、安心して阿木地域で暮らしていくための取り組みには、阿木で暮らしている皆さまの声が1番頼りになります。今年度も、地域の皆さまと一緒に様々な取り組みを行っていきたく思いますのでお気軽にお声掛けいただくと嬉しいです。

今年度もよろしくお願いいたします。

鯨井(くじらい)

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

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…

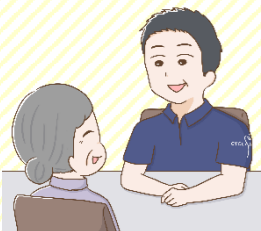
介護保険の
手続きって
どうするの？



家族の事
相談
できる？

お気軽に
ご相談ください!!

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。



秘密厳守

相談無料

電話 63-3202

担当 志水・鯨井



©CYCLAMENHOUKATSU

ホームページやInstagramでも情報を発信しています!

あぎオレンジカフェ

2月24日(火)に『オレンジカフェ』を開催しました。今回はカフェのなかで薬剤師さんによる【薬に関するミニ講座】と地域の方による【回想法】を行いました。回想法では、昔のマンガやカメラ・携帯などを実際に見て、「あの頃どんなのを読んでいた?」「白黒テレビで見てた話覚えてる?」という話で盛り上がりました。



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。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集まって過ごしています。今年度も定期で開催しますので、ぜひご参加ください。



本人ミーティング



本人ミーティングは、認知症の方や、困りごとが出てきた本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることなどを語り合い、自分たちのこれからのより良い暮らし、暮らしやすい地域の在り方を一緒に話し合う場です。できなくなってきた事に目を向けるのではなく、できることを見つける機会として、今回は初めての試みで開催しました。

今回はどら焼きを一緒に作りしました。スタッフはできるだけ手を出さずに作業を進めましたが、皆さま手際よく作業をされていました。また、手が空くと洗い物をしたり、片付けを進めてくださって、長年の家事の経験が垣間見える時間になりました。

その後、作ったどら焼きを食べながら「今までの人生でやってよかったこと」などについてお話をさせていただきました。

色んな集まりに
参加したこと

色々あったけど、
悪いことは忘れる
ようにしている

今までの人生やってよかったこと

お母ちゃんをもらったこと





中津川市地域医療実習 実習生受け入れ

中津川市地域総合医療センター主催の全国の医学生を対象にした地域医療実習として3月4日に久留米大学から1年生が3名、11日に4年生が2名が見学実習に来てくれました。

約1週間、中津川市に滞在する中で地域において、保健・医療・福祉・介護を必要とする患者とその家族に対して包括的なケアを意識し、多職種連携をとれる医師になることを目指している実習生の皆さんに、地域包括支援センターの役割や、阿木地域包括支援ネットワーク(通称：ごちゃませ会議)の取り組みのお話をさせていただきました。



久留米大学がある福岡県久留米市は中津川市と比べて約4倍の人口の中核都市のため、阿木地域での取り組みの紹介をした中で「ゴミ出しも、収集場所まで人によっては車を使わないと持っていけない。なので、阿木地域ではちょっとした困りごとに対応できる『つながり隊』や互助の関係など、地域での支援を大切にしている。」という話をしたところ、久留米市との地域性の違いにすごく驚いていたのが、印象的でした。

今後の地域医療を担う、未来のお医者さんと交流できる貴重な時間になりました。

▲◀実習の中で、地域との連携先としてシクラメンの特別養護老人ホームやデイサービス、グループホームも見学させていただきました。



介護者の集い

3月13日(金)に『介護者の集い』を開催しました。『介護者の集い』とは、介護をしている(していた)方を対象に4ヶ月に1度思いや悩みを語り合う場です。この日集まった参加者と「こんな事が大変だね」「なかなか時間が取れないけどこんな事を楽しみに過ごしているよ」など、日頃感じていることや思っていることを話して息抜きをしていただきました。



終わりの決まっていない介護をしながら過ごすなかで、介護者の方が心身ともに元気であることが大切です。親しい間柄ではないからこそ、気軽に話せることもあるかと思えます。今年度も定期的開催予定ですので、興味のある方、参加してみたい方はシクラメン地域包括支援センターまでお問い合わせください。

予防教室のご紹介

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

毎月様々な講師の方に「健康に関すること」「暮らしに関すること」「介護に関すること」などを分かりやすくお話していただきます。

講座の後には『阿木いきいきリハビリ体操指導士』の方と一緒に体操を行います。



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

元料理人の方に料理のコツを教えていただきながら毎月違った料理に挑戦します。

「何かをつくる」という事は、手を動かしながら、頭も使うので介護予防にもつながります。

男性の参加者も多く、作った料理を一緒に食べながら会話をするのも楽しみの1つです。



阿木地域全体だけでなく地区ごとでも開催予定です。
「自分の地区の予防教室はいつやる？」
「今月の内容は？」
など気になることがあったらいつでもお気軽にお問い合わせください！



5/20
(水)

成年後見制度

阿木地区巡回相談のお知らせ

〈時間〉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等の理由で、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ている方に、東濃権利擁護センター相談員による巡回相談を実施しています。

※ご相談には予約が必要です※

事前申し込みを**開催日前日16:00**までにお願います。
相談は無料です。※平日8:30~17:15にご連絡ください。
予約・問い合わせ先：中津川市 高齢介護課 ☎66-1111 (内589、656)

※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・恵那事務所にて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。)
☎0573-64-8440(受付時間 9:00~17:30) 土日、祝日、年末年始休み