

編集後記

暑かった夏も過ぎ、秋の澄んだ空気が心地よい季節になりましたね。

今回の表紙でご紹介した、人生会議(ACP)に関する健康講座の中で、たまたま倒れている父親を発見した娘役として、寸劇に登場しましたが、劇だと分かっているにもかかわらず、救命処置をする声を耳にしながら、正直、救急隊からの問いにしっかりと考えて返事をするだけの冷静さや集中力は無くなるなぁと感じました。

毎月異なるテーマで開催している暮らしの保健室健康講座ですが、ACPをテーマにした8月は、30人を超える多くの方に足を運んでいただきました。消防署の方も、「住民の方にまでACPの話ができていて、阿木地域は進んでいますね」と言われていましたが、発信した情報をしっかりと受け取ってくださる地域の皆さまのおかげです。これからも住み慣れた地域で暮らし続けるために役立つ情報を様々な機関と連携しながらお伝えしていきたいと考えています。

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

高齢者の身近な
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!!

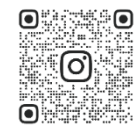
電話や来所による相談の他、ご自宅への訪問による相談も行っています。まずはお気軽にご連絡ください。

秘密厳守

相談無料

電話 63-3202

担当 志水・鯨井



ホームページやInstagramでも
情報を発信しています！

地域包括支援センター

令和8年10月 第144号

シクラメンだより

高齢者の身近な
相談窓口



【 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 】

暮らしの保健室 健康講座

時間：10：00-11：15
場所：阿木公民館 大会議室

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。講座最後には、あじさいの会の皆さんと一緒に座ってできる『阿木いきいきリハビリ体操』を行います。



↑15分程、簡単な体操をしています

～心肺蘇生を望まない選択～

〈8月の講座〉



↑救急隊がDNAR書面を確認し、主治医と連絡を取るまで、心肺蘇生が続きました。

8月の健康講座は中津川市西消防署の高橋さんから『家族と考えよう ACP(人生会議)』というテーマでお話を伺いました。救急隊は、『命を救うこと』を仕事としているので、救急車を呼ばれた場合、救命処置を行わないといけなという話がありました。心肺蘇生を望まない場合、事前に心肺蘇生を希望しないDNAR書面を用意できることや、「心づもり」として、元気なうちからACPを行う事の大切さについて学びました。

考えてみよう！



『遠方で暮らしている娘がたまたま帰省し、心不全の持病がある父親が倒れているところを発見して救急車を呼んだ。同居の息子はDNAR書面がある事を知っていた。』という場面ではどんな流れになるのか、救急隊の方と、阿木診療所の伴先生と一緒に寸劇を行いました。



↑伴先生からは、最後の時をどこで過ごすかについてのお話がありました。

ACP(人生会議)は中津川市版として『私の心づもり』というチラシがあります。

ダウンロード先QR→



ACPやDNARについて、気になること・聞いてみたいことがあれば、かかりつけ医または、地域包括支援センターまでご相談ください！

毎週水曜日
開催中

暮らしの保健室

時間：9：30-11：00
場所：阿木診療所待合室

健康や介護に関する気になる事、心配事困った事はありませんか？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。

※毎月最終水曜日は、暮らしの保健室健康講座開催日です。(上段参照)



あぎ生活介護支援サポーター一定例会



7月下旬にあぎ生活介護支援サポーターの定例会を開催しました。
情報交換をした後は、グループホームの皆さまと一緒に秋にぴったりの作品作りを行いました。



あぎ生活介護支援サポーターの皆さまには、4ヶ月に1度開催している『あぎオレンジカフェ』でスタッフとしてご協力いただいています。

あぎオレンジカフェ



8月にあぎオレンジカフェを開催しました。
今回は認知症に関するミニ講座のあと、飾れる折り紙作品を作りました。
参加者の皆さまにお好きな柄の折り紙でフレームを作ってもらいサポーターの方に書いていただいた己書のカードを完成したフレームに入れてそれぞれお土産に持ち帰りました。



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。
次回は右ページの日程で開催します。ぜひご参加ください！



出前講座

8月に阿木地域で活動されている〈楽習友の会〉の皆さまから声をかけていただき、出前講座を行いました。

今回は、最近話題にもなっている『介護情報基盤』って何だろう？マイナンバーカードでどんなことができるようになるの？という医療DXの話に参加者の皆さんと一緒に考えました。



また、居宅介護支援事業所シクラメンのケアマネジャーからは、気になる介護費用について、目安としてどの程度費用が必要なのかなどを、具体例を基にお話ししました。



お気軽にお声掛けください

☒ 集まりがある時に介護予防の話をしてほしい
☒ 認知症について学びたい
などの要望に合わせて、出前講座を開催します。
もちろん講師料は無料です！
ご希望される方・気になる方は、ぜひ1度ご相談ください！



寿会

山野田・真原・大根木の各地区で予防教室を開催します。
10月の内容はヤクルトの健康講座です！
【持ち物】筆記用具・カード(前回参加の方)

10/1 (木) 時 間：13：30-15：00
場 所：山野田クラブ

10/19 (月) 時 間：13：30-15：00
場 所：真原クラブ

10/29 (木) 時 間：13：30-15：00
場 所：大根木クラブ

6区出前講座

橋場・橋本・両伝寺・黒田地区の皆さまを対象に予防教室を開催します。
内容は口腔ケアです！

10/30 (金) 時 間：13：30-15：00
場 所：阿木公民館 大会議室
持ち物：筆記用具

あぎオレンジカフェ

11/26 (木) 時間：13：30-15：30
場所：阿木公民館 大会議室
内容：阿木高校生との交流

曙いきいき会

飯沼地区で予防教室を開催します。
10月の内容は、パターゴルフです！
※雨天の場合は集会所でコミュニケーション麻雀

10/20 (火) 時 間：13：30-15：00
場 所：パターゴルフ場
持ち物：飲み物・カード

広岡クラブ

広岡地区で予防教室を開催します。
12月の内容はコミュニケーション麻雀です！

12/2 (水) 時 間：10：00-11：30
場 所：広岡公民館
持ち物：飲み物・カード・筆記用具

暮らしの保健室健康講座

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。
講座の最後には椅子に座ったままできる『阿木いきいきリハビリ体操』を行います。

時間：10：00-11：15
場所：阿木公民館 大会議室

10/28 (水) 11/25 (水) 12/23 (水)

11/18 (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までにお願ひします。
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