

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
中津川市高齢支援課

謹賀新年



新年のお慶びを申し上げます。

中津川市シクラメン地域包括支

援センターでは、昨年四月から

「地域包括支援センター」となり、

体制が整備されました。

今年も地域の皆様との関りを

密に、より充実した業務に取り

組んでいきたいと思っております。

本年もどうぞ宜しく

お願い致します。

お知らせ

5分団サロン立ち上げ、開催

各集会所での開催は初となる「5分団のサロン」が開催されます。

「身近な場所でもサロンをやりたい！」という地域の声を大切に、地域の関係機関の皆様が話し合いを重ねいよいよ開催されます。

高齢になっても遠慮する事なく、気軽に足を運んでもらえたらと思います。

5分団サロン

★日時：1月25日(木)

午後1時半～3時半

★会場：宮田クラブ

★内容：おしゃべり、簡単な体操等

★主催：阿木地区社協、区長、老人クラブ

包括支援センターでは、立ち上げのお手伝いをしています。



1月～3月の

介護予防教室のお知らせ

支援センターでは、「介護予防教室」を行っています。

高齢者の皆様が、いつまでも住み慣れた地域でいきいきと過ごしていく為に、健康増進、介護予防をする事を目的として行っています。

1～3月の

「いごばあさん(料理と体操)」

★日時：1月13日(土) 午前10時

★内容：「味噌しゃぶ&芋サラダ」、
体操

★日時：2月3日(土) 午前10時

★内容：「天ぷら&天つゆ」、体操

★日時：3月3日(土) 午前10時

★内容：「おでん&漬物」、体操

★会場：中の島ふれあいホール

★講師：鷹見克彦さん



【12月・じいばあくらぶ
～手打ちそば～】
しっかり腰を入れ、そば粉と格闘！

2月の

「曙いきいき会」(飯沼地区)

- ★日時：2月13日(火) 午後1時
- ★会場：神明神社社務所
- ★内容：体力測定

2月の

「7区8区」介護予防教室

- ★日時：2月20日(火) 午後1時半
- ★会場：真原クラブ
- ★内容：体操、コグニサイズ、レクリエーション等

3月の

「長寿会」(広岡地区)

- ★日時：3月26日(月) 午前9時半
- ★会場：広岡公民館
- ★内容：五感健康法
- ★講師：中津川市五感健康法推進員



報告

阿木小学校、阿木中学校にて 認知症サポーター養成講座を 開催しました

昨年10月に、阿木小学校5年生の皆さん、阿木中学校2年生の皆さんと「認知症サポーター養成講座」を開催し、認知症について症状等を学び、自分ができる関わり方を一緒に考えました。

阿木小学校では平成28年度に続き2回目、阿木中学校では平成21年度から毎年開催させていただいています。

認知症を理解する若い世代が今後も少しずつ増え、地域での理解が広がればと思います。



【生徒の皆さんの声】

◎私は笑顔で話しかけてあげたいと思いました。

◎おじいちゃんやおばあちゃんが忘れる事が多くなったら、優しく接して笑顔でいたい。

◎今まで認知症は関係のない事だと思っていたけど、祖父母がいるので一緒に住んでいないからこそたまに会った時によく話したりして少しの変化に気づけると良いと思った。正しい知識を持ちたいと思った。

◎何度も言われる事も面倒くさいと思わず答えてあげる事で認知症の方は安心できるんじゃないかと思いました。

阿木地域包括支援ネットワーク 会議(いっちゃませ会議)成果報告

高齢者の方ができる限り長く阿木の地域社会で生活が続けられる事を目指し、地域の福祉を高める事、地域のニーズ(需要)や課題に触れる機会を持つ事を目的に、平成28年度にこの会議を発足しました。

この取り組みの成果について幾つか報告をさせていただきます。

(1)夏休みみちくさ教室(じいばあぐらぶと児童との料理教室)の開催

課題 子供との交流ができながら一緒に食べられると良い。

開催日 昨年8月
メンバー じいばあぐらぶ小学生
協力 あぎ生活・介護支援サポーター

作ったイタリアンスパゲッティを食べながら、「また一緒にやりたい!」という声が沢山ありました。



(2)シクラメン介護・福祉フェア2017 の開催

課題 施設やデイサービスがどこから分らない。

開催日 昨年11月
開催団体 社会福祉法人敬愛会シクラメン(株) 保母興産
協力 施設見学、体験(高齢者疑似体験、回想法、福祉機器、パワーリハビリ等)、福祉用具展示等

来場者の皆様の声

- ◎パワーリハビリ体験が良かった。
- ◎自分の体の事がよく分かった。
- ◎聞くだけでなく体験できて良かった。
- ◎回想法が楽しい。
- ◎今回のフェアを多くの人に見てもらいたい。
- ◎施設の見学、公開を続けて欲しい。



(3)生活支援ボランティア 講座の開催

課題 生活支援サービスの確保が困難(電球の買い物・交換、雪かき、剪定、窓口に本人が行けない)

開催日 昨年12月
目的 高齢化が進み、地域で助け合いとそれを担う人がますます必要となってくる中で、阿木に住む方にはどんな困りごとがあり、どの様な手助けがあると暮らしやすいのかを考える

主催 NPO法人阿木ふるさと福祉村(中津川市生活支援体制整備事業受託)
後援 阿木地区社協、シクラメン包括

当日は40名を超える方が参加。自分や地域でできることなどを話し合いました。



阿木地域介護予防体操指導士 養成研修を開催しました

この取り組みは、地域住民の皆様が自ら介護予防の取り組みに関わって、介護予防や体操と一緒に広めていける事を目的としています。

特別養護老人ホームシクラメンの理学療法士が講師となり、昨年12月に計2日間、阿木公民館で行われました。

今後実際には、地域で行われている介護予防教室やサロンなどで活躍が期待されています。



中津川市シクラメン

地域包括支援センター

中津川市では高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して生活が続けられる為に、医療・介護・予防・住まい・生活支援などについて、地域や関係機関と連携して支援できる「地域包括ケア」の体制づくりに取り組んでいます。

中津川市シクラメン地域包括支援センターは、福祉・介護や保健、医療などに関する高齢者の皆様の総合相談窓口です。どうぞ、お気軽に声を掛けて下さい。

【住所】 中津川市阿木2811-1

【電話】 63・3202

【担当】 志水

【編集後記】

地域の皆様、新年あけましてめでとございます。昨年は大変お世話になりました。

紙面にもあります様に、昨年も各事業を通し沢山の場面で地域の皆様と関わりを持つ事ができました。事業を行う際、準備や打ち合わせは大変な事も多いですが、関係機関や地域の皆様と何度か話し合いを重ねていくうち、もうこれがネットワークづくりの1つになっているのではないかと感じることがありました。同時に皆様のパワーも感じました。

今年も引き続き、業務を通じ皆様と一緒に地域を盛り上げていけたらと思っています。

本年も中津川市シクラメン地域包括支援センターをどうぞ宜しくお願い致します。

志水