

## (5)介護者の集い開催のお知らせ

阿木地域では高齢者の方の介護をしている家族の方を対象に、「介護者の集い」を定期的  
に開催しています。介護する方がまず心身ともに健康である事が大切だと考えています。

こうした集いに参加して一緒におしゃべりをしませんか。  
どうぞお気軽にご参加ください。

- ◆日 時：12月13日（金）午後1時半～3時
- ◆会 場：阿木公民館



### 中津川市シクラメン地域包括支援センター

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、お気軽に声をお掛けください。

- 🌀 高齢者の皆様の生活全般や認知症の相談に応じ支援します
- 🌀 高齢者虐待の防止や消費者被害の早期発見と防止にあたります
- 🌀 ケアマネジャーとの連携、医療・介護の連携をはじめ、様々な  
関係機関と協力しネットワークをつくります
- 🌀 要介護状態になる事を予防する介護予防教室などを開催します

【住所】中津川市阿木 2811-1 【電話】63-3202 【担当】志水



ホームページがあります。  
下記のQRコードからどうぞ！



【編集後記】  
『暑さ寒さも彼岸まで』と言いますが、9月に入り暑さをしのぎ易くなってきた様に感じます。  
8月に開催したシクラメンの夏祭りでは今年も地域の大勢の皆様にお世話になり有難うございました。  
さて、地域包括支援センターでは、「介護者の集い」を定期的に行っています。介護をしている家族の集まりです。  
自分の話をしたり、他の人の話を聞いたり。言葉にする事でどこかすっきりする事や気持ちを整理できる事があります。そして家族の気持ちが分かるからこそ、優しい言葉を掛け合ったり、労を労ったり、時には大笑いなどしたり。温かな雰囲気、批判する事ではなく、認め合う場になっています。今後も「また参加したい」と感じる方が多くなる、そんな場になればと思っています。  
是非、お気軽に「介護者の集い」に参加ください。  
志水

地域包括支援センター

令和元年10月 第116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、中津川市高齢支援課】



## あぎオレンジカフェ(認知症カフェ)がオープン♪



『あぎオレンジカフェ(認知症カフェ)』とは、もの忘れが気になる方やそのご家族、  
ちょっと誰かと話をしたい方など、地域の皆様がお茶を飲みながら安心して話せる  
「カフェ」です。

認知症についての情報が得られる他、もの忘れ  
や介護についての相談ができます。

8月に開いたカフェには、20数名の方の  
参加がありました。  
阿木高生の皆さんにもボランティアでお手伝い  
いただきました。



### 参加者の方の感想

- ◎家族ではないが初めて参加しました。良いのでまた参加します。
- ◎一息つけた。来て良かった。
- ◎回想法が良かった。高校生の手話を交えた歌が良かった。

次回のカフェは下記の予定になっています。  
地域の皆様、是非、お気軽にお立ち寄りください。

### ～あぎオレンジカフェ～

- ◆日 時：11月 8日（金）午後1時半～3時半
- ◆会 場：シクラメン地域交流センター
- ◆対 象：どなたでも
- ◆申 込：不要
- ◆費 用：無料
- ◆内 容：認知症についてのミニ講話、五感健康法など



途中参加、途中退室OK!  
飲み物のおかわり自由です







## お知らせ

### (1) 成年後見センター 阿木地区巡回相談のお知らせ

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、親族がいないなど、相談者や支援者が身近になく困っている方に、東濃成年後見センター相談員による巡回相談を行っています。

東濃成年後見センター巡回相談  
◆日時：10月2日(水)午後1時半～3時半  
◆会場：シクラメン地域交流センター  
※要予約 中津川市高齢支援課 66-1111(内線619)

### (2) 阿木いきいきリハビリ体操指導士養成研修開催のお知らせ

高齢になっても住み慣れたところで安心して暮らせる地域を目指し、その1つとして住民の皆様が自ら介護予防事業等の取り組みに関わり、地域で自助互助をより進めていく事を目的として行います。この研修を受け、一緒に地域で体操を広めていきましょう！是非、この機会にご参加ください。

- ◆日時：(1回目)10月19日(土)午後1時半～3時半  
(2回目)10月26日(土)午後1時半～3時半

※2回シリーズで2日間参加が基本となります。修了した方には認定証が発行されます。

- ◆会場：シクラメン地域交流センター
- ◆定員：20名程度
- ◆持ち物：水分、タオル、上履き、動きやすい服装
- ◆申込み：10月11日(金)までに電話63-3232  
もしくは、先月全戸にお配りした申し込み用紙に記入しFAX63-3233まで。
- ◆主催：特別養護老人ホームシクラメン、  
中津川市シクラメン地域包括支援センター



昨年の研修の様子

### (3) 中津川市健康福祉まつり開催のお知らせ

下記の日程で今年も中津川市健康福祉まつりが開催されます。市内の地域包括・在宅介護支援センターでは、脳や足の健康チェックのコーナーなどを行う予定にしています。地域の皆様も是非、お気軽にお立ち寄りください。

- ◆日時：10月13日(日)午前10時～午後3時
- ◆会場：東美濃ふれあいセンター

### (4) 10月～12月の介護予防教室のご案内

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、地域包括支援センターでは健康増進、介護予防を目的として介護予防教室を行っています。予防の為に、自分の健康の為に気軽にご参加ください。詳しくは中津川市シクラメン地域包括支援センター 63-3202 までご連絡ください。

#### ◆じいばあくらぶ(料理と体操)

参加者募集中です♪

- ◆日時：10月5日(土)午前10時
- ◆会場：中の島ふれあいの里
- ◆内容：「かつ丼&茶碗蒸し」、体操

- ◆日時：11月2日(土)午前10時
- ◆会場：中の島ふれあいの里
- ◆内容：「天ぷら&だし巻き玉子」、体操

- ◆日時：12月14日(土)午前10時
- ◆会場：中の島ふれあいの里
- ◆内容：「カキフライ&サラダ」、体操



じいばあくらぶのメンバーで学んだ  
応急手当講習

#### ◆曙いきいき会(飯沼地区)

- ◆日時：10月14日(月)午前9時半
- ◆会場：神明神社社務所集合
- ◆内容：苗木城見学

- ◆日時：11月19日(火)午後1時半
- ◆会場：パターゴルフ場
- ◆内容：パターゴルフ

曙いきいき会では、腸の健康について学びました



#### ◆寿会(3分団)

- ◆日時：10月23日(水)午後1時半
- ◆会場：マレットゴルフ場
- ◆内容：マレットゴルフ

- ◆日時：12月4日(水)午後1時半
- ◆会場：真原クラブ
- ◆内容：体力測定、体操

#### ◆長寿会(広岡地区)

- ◆日時：12月4日(水)午前9時半
- ◆会場：広岡公民館
- ◆内容：五感健康法

