

(2)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：3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！



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よろしくお
願い致します。

志水

地域包括支援センターでは、紙面で
紹介させていただいている様な取り
組みを行っています。介護予防の取り
組みや認知症に関する取り組み、関係
機関との関わりなどなど。地域の皆様
と一緒に地域を作っていく事がほと
んどです。
今年も地域包括支援センターを沢
山の方に知っていただける様、また私
も地域の皆様との出会いを楽しみに、
業務を行っていきたいと思っていま
す。

【編集後記】
地域の皆様、新年明けましておめで
とございます。昨年は大変お世話に
なりました。

地域包括支援センター

令和2年 1月 第117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】

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、今年も地域の
皆様と一緒に地域づくり、地域包括ケアシステムの構築に
取り組んでいきたいと思っています。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。



地域支え合いマップ講演会報告



地域の個々の課題や強みに対して住民の皆様がお互い気遣いながら、それぞれがで
きる範囲で支え合える仕組みを一緒に考える機会として、昨年12月に阿木公民館にて、
「地域支え合いマップ講演会」を開催しました。

「ご近所パワーで助け合い起し」と題した、講師の
住民流福祉総合研究所代表 木原孝久氏のお話にて、参加
された50名近くの皆様は熱心に耳を傾けていました。

講演をうけて午後からは宮田クラブに会場を移し、3区
の皆様と地区の強みや課題などを確認。課題解決に向けた
取り組みについて話し合いを行いました。



阿木地域包括支援ネットワーク会議(ごちゃませ会議) 進捗状況報告



高齢者の方ができる限りこの地域で生活が続けられる事を目指し、地域の福祉力を高める事、地域のニーズ(需要)や課題に触れる機会を持つ事等を目的に、地域でできる事から取り組みを始めています。

継続している取り組みはそのまま継続し、そして今年度新たな取り組みも計画しています。

目標 食事を美味しく食べ(よく噛める様に)、人生を楽しく過ごす事ができる

➡ 阿木河合歯科医院 河合先生 地域での健康講話開催

取り組み報告

12月に6区、7、8区で
歯や口の中の健康講話を行いました。



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。

11月に開いたカフェには、40名近くの方の参加がありました。そして今回も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

◎阿木高生の方たちや地域の方が沢山参加されており、明るい雰囲気の中で美味しいお茶や楽しい話が聞けてよかったです。

◎ほっとできました。またの機会におじゃまさせていただきます。

◆阿木高校生の方の感想

◎少し耳の遠い方がいらしたので、大きな声でハキハキと話をするように心がけることができました。

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。

途中参加、途中退室OK!
飲み物のおかわり自由です

～あぎオレンジカフェ～

- ◆日時：2月14日(金)午後1時半～3時半
- ◆会場：地域振興センター
- ◆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
音楽療法など



お知らせ

(1)1月～3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。

◆じいばくらぶ(料理と体操)

参加者募集中です♪

- ◆日時：1月18日(土)午前10時
- ◆会場：中の島ふれあいの里
- ◆内容：「海老重&味噌汁」、体操

- ◆日時：2月1日(土)午前10時
- ◆会場：中の島ふれあいの里
- ◆内容：「じねんじょ&煮物」、体操

- ◆日時：3月14日(土)午前10時
- ◆会場：中の島ふれあいの里
- ◆内容：「味噌カツ&野菜サラダ」、体操



◆曙いきいき会(飯沼地区)

- ◆日時：2月18日(火)午後1時半
- ◆会場：神明神社社務所
- ◆内容：体力測定、体操

◆長寿会(広岡地区)

- ◆日時：3月23日(月)午前9時半
- ◆会場：広岡公民館
- ◆内容：体操、コミュニケーション麻雀