



ご存知ですか？

## 阿木の地域情報を まとめて表示 「すまっぽん」

阿木の地域情報（生活や福祉に関する情報、阿木事務所や阿木診療所のお知らせ、コミュニティバス時刻表、観光情報など）をまとめて表示する「すまっぽん」を、NPO法人阿木ふるさと福祉村が生活支援体制整備事業により導入しました。スマートフォン、タブレットなどで読み込むと確認できます。

是非、地域の皆さまの生活に役立ててみてはいかがでしょうか。  
下記のアドレス、もしくはQRコードから確認できます。

ダウンロード不要  
パスワード不要

<https://smappon.jp/k4clihqf>



**後記**

朝晩に虫の鳴き声が聞こえだし、季節が進むのを感じます。新型コロナウイルス感染症拡大防止の為に、地域の皆さまも日々感染予防に努め、気が休まらない事と思います。また今年は豪雨災害、猛暑による熱中症と続きました。

自粛生活をした事でかえって心身ともに弱った方がいるという記事を目にします。新聞でも「フレイル」という言葉を見た方がいると思います。これは年齢を重ね心身が弱っていく事、心身の衰え全般を言います。

これからは感染防止対策をとる事を当たり前としつつ、その上でどう生活をしていくか、どう健康増進や介護予防をしていくのが大切だと感じています。

地域包括支援センターでは工夫や知恵を出しながら、これからも地域の皆さまと一緒に各取り組みを行っていきたいと考えています。

志水

### 中津川市シクラメン地域包括支援センター

福祉・介護や保健・医療などに関する高齢者の皆さまの総合相談窓口です  
どうぞ、お気軽にお声掛けください

#### ～高齢者の皆さまの権利擁護のために～

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

#### ～日々の暮らしのために～

高齢者の皆さまの生活全般や認知症の相談に応じ支援します

#### ～問題を解決するために～

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てネットワークをつくります

#### ～いつまでも住み慣れた地域でいきいきと過ごしていくために～

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 TEL：0573-63-3202 担当：志水

## 地域包括支援センター

令和2年10月 120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】

## 報告

地域包括支援センターでは、7月から介護予防教室をはじめ各種会議などの取り組みを徐々に行っています。新型コロナウイルス感染防止対策をとった上でこれまでとは形を変えながら行っています。

### 介護予防教室



9月パターゴルフの様子



8月体力測定の様子

### 一緒に取り組んでいただく事

地域包括支援センターでは、地域の皆さまと一緒に新型コロナウイルス感染防止対策に取り組み、予防教室をはじめとする各取り組みを安全に進めていきたいと考えています。ご協力をお願い致します。

#### 【1】事前に

- (1)集まりに参加する場合は事前に出席の連絡をしましょう
- (2)2週間前からの体調を確認しましょう(健康管理表あり)

#### 【2】持ち物

- (1)自分で飲む水分
- (2)マスクを着用

#### 【3】教室開催中

- (1)手指の消毒をしましょう
- (2)健康確認表に当日の体調を記入しましょう
- (3)頻繁な換気をしましょう(30分に1回など)
- (4)一人ひとりの間隔をあけて行いましょう(1人7m<sup>2</sup>)
- (5)定期的に水分を摂りましょう(水分を摂ったらマスクを着用)
- (6)終了後は多数の人が触れた箇所などの消毒を行います
- (7)唾液や鼻水などがついたゴミは各自、ビニール袋に入れるなどして持ち帰りましょう

#### 【4】集まりが終わった後は

- (1)帰宅後、手指の消毒をしましょう
- (2)体調の変化があれば連絡をしてください

# お知らせ

家族の健康のことが気になるわ。予防接種ちゃんと打ってるかなあ。

体のことが気になるけど病院に行くべきかしら...

介護サービス  
障害福祉サービスを利用するには？

## 暮らしの保健室

阿木診療所とシクラメン包括支援センターとの共催で『暮らしの保健室』を開設しています。子どもから高齢者まで**健康・介護などに関する気になる事、心配事、困った事**などを看護師や相談員に相談できる、学校の保健室のような場所です。

**日時：毎週金曜日 9:30-11:00**  
**場所：阿木診療所待合室**

**【連絡先】**  
阿木診療所 澤田、後藤  
☎63-2900  
シクラメン地域包括支援センター 志水  
☎63-3202

血圧測定  
身長・体重測定  
握力測定もできます！

## 暮らしの保健室 健康講座

月に1回(最終日)は**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。

※新型コロナウイルス感染予防のため、人数に限りがあります。参加希望の方は阿木診療所かシクラメン地域包括支援センターへお申し込みください。また、参加の際は自宅での体温測定・マスクの着用をお願いします。

### 健康講座参加者の声

熱中症の話、手の洗い方など役に立てようと思いました。

良い話を聞きこれからのプラスになるよう頑張ります。

とても参考になり、改めて自分の知識をみなおした。



## 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

年齢を重ねながら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つとして住民の皆さまが自ら介護予防事業等に関わり、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。是非、この機会に参加ください。

- ◆日時：11月の2日間で日程調整中  
※2回シリーズで2日間の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。

日程がはっきり決まりましたら、ホームページやチラシなどでお知らせします。

- ◆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
- 研修修了後にはこのような活動を行っています

昨年の研修の様子



## あじさいの会(阿木いきいきリハビリ体操指導士会)の取り組み

あじさいの会(阿木いきいきリハビリ体操指導士会)として、

- ◆月に1回のいきいき運動教室で実践
- ◆2ヶ月に1回の定例会では協議、学習などを行っています



## 東濃成年後見センター 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相手や支援者が身近にいない、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います。

- ◆日時：12月2日(水)13:30~15:30
- ◆会場：シクラメン地域交流スペース

相談にみえる際は**マスクの着用**をお願いします

【要予約】 中津川市高齢支援課0573-66-1111(内線579)