

阿木の地域情報をまとめて表示

すまっぽん

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た「すまっぽん」では

- 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

地域包括支援センターの情報も掲載



など

阿木の地域情報をまとめて確認することができます。スマートフォン、タブレットなどで読み込むと簡単に表示され確認できます。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。

<https://smappon.jp/k4clihqf>



地域包括支援センター

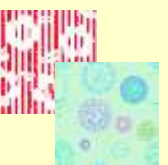
令和3年1月 121号

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】

新春万福



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コロナウイルスとの共生する新生活様式のなかでも明るい1年が過ごせるよう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。

本年もどうぞよろしくお願ひ致します。



後記

地域の皆さま、新年明けましておめでとうございませう。昨年は大変お世話になりました。地域包括支援センターでは、紙面で紹介させていただきます。取り組みを行っている様子を、感染防止の為に、みなどを一々に取り組むのではなく、どうしたらできるのかなど、試行錯誤しています。大変な事もありますが、地域の皆様や関係機関の方々と一緒に、なっとくするその時間は、とても貴重なものだと感じています。

今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ひ致します。

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。

～課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します。

～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。

電話：63-3202 担当：志水

シクラメンのQRコード



【報告】

阿木いきいきリハビリ体操指導士養成研修

昨年12月5日と12日の2日間、「阿木いきいきリハビリ体操指導士養成研修」を行いました。

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、体操の普及などを通じ住民の皆様が自ら介護予防に関わり、地域で自助互助をより進めていくことを目的としています。

↓理学療法士による分かりやすい研修の様子→



9名の方の参加があり、熱心に学びました



地域で広がるオレンジ色の輪

認知症サポーター養成講座

昨年も阿木小学校5年生、中学校2年生、高校3年生を対象に養成講座を行いました。講座を受講すると認知症サポーターとなります。



一昨年に認知症サポーターとなった高校4年生の皆様が「キッズサポーターによる認知症への理解」というテーマについての作品を応募しました。「あぎちくオレンジカフェ」の頭文字をとって標語を作りました。若い世代の皆様の思いが詰まった作品になりました。

- あ あれ?と思ったら誰かに相談。4人に1人は認知症
- き 記憶はだんだん低下。脳トレ・筋トレして脳活性化
- ち 地域で守ろう。迷っていたらみんなで声掛け
- く 暗い気持ちになった時こそ、気分転換
- お オレンジリングは認知症のヘルプマーク。みんなでつけて安心
- れ 連絡、連携、地域で認知症の人や家族を孤独にさせない
- ん 「んんこしょ」と掛け声かけて、なんでもチャレンジ
- じ 時間があったらみんなで行きまいか「オレンジカフェ」
- か かむことで記憶力もやる気もアップ。口の健康管理に努めよう
- ふ 増やそう!!認知症への理解と思いやり
- え 笑顔で、みんなの幸せ「地域のわ」



介護予防教室



じいばあくらぶ
~10月 包丁研ぎ~

曙いきいき会
~10月 パターゴルフ~



地域の皆様と一緒に新型コロナウイルス感染対策をしながら、介護予防教室を行っています。

長寿会
~12月 阿木河合歯科医院河合先生のお話~

【お知らせ】

暮らしの保健室

阿木診療所とシクラメン地域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こと・心配事・困った事などを看護師や相談員に気軽に相談できる、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 ☎63-2900 [澤田、後藤]

シクラメン地域包括支援センター ☎63-3202 [志水]

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(最終金曜日)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。



困ったことがあれば相談できる場所があるということで安心していきます。

今までに見聞していましたが今回は資料をいただけて、後で見直すことができるのでありがたいです。

今まで薬をお茶で飲んでいましたが悪いと分かりました。湯冷ましで飲もうと思います。

健康講座
参加の声



※感染症予防のため人数制限があります。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事前にお申し込みください。また、参加の際は自宅での体温測定・マスク着用をお願いします。