

# 編集後記

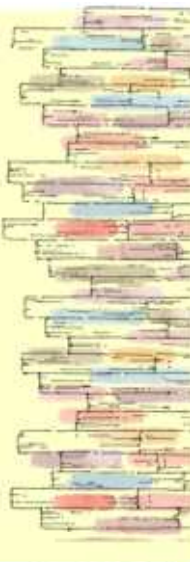
地域包括支援センターでは、今年度も新型コロナウイルス感染症予防対策を引き続き行いながら、地域の皆さまのご協力を得て取り組みを進めていきたいと思っております。

よろしくお願ひ致します。

志水

紙面で報告させていただいている、あじさいの会阿木いきいきりハビリ体操指導士会)について、3月、4月に行った定例会では人数が増え、この会がすごく力強くなっていると感じました。あじさいの花の様に、一人ひとりの個性や力を合わせ、地域で介護予防に取り組みたいと思います。

新年度になり、早一ヶ月が過ぎました。今年度は季節が急いでやってきている、そんな印象です。



## 地域包括支援センター

令和3年5月 122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 地域支え合いマップフォローアップ研修

3月に3区で『地域支え合いマップフォローアップ研修』を行いました。マップとは、地域の個々の課題に対し住民の皆さまがお互いに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作りを考えるものです。



### 参加者の声

日常の暮らしの中で今までより一歩進んだ(積極的な)声かけ見守りを地域のみんなが心掛けていくことが重要であると思いました。

研修・意見交換の様子

3区では令和元年にマップづくりを行い、その後の取り組みの振り返りをした後、今回研修を開催。コロナ禍での取り組みなど考えました。

## じいばあくらぶ レシピ本作成

介護予防教室「じいばあくらぶ」では、新型コロナウイルス感染対策の観点から昨年度は実際に料理を作って食べることはできませんでした。そんな中でも、何かできることはないか、と知恵を出し合い、今までじいばあくらぶで作ってきたレシピを本にまとめた『じいばあくらぶレシピ本』を作成しました。お米のとぎ方や、コーヒーのたて方など基本的な内容からオムライスや豚汁など、料理の内容も和洋折衷で豊富なレパートリーとなっています。

※レシピ本についての詳しいお問い合わせはメンバーまたはシクラメン地域包括支援センターまで。

阿木の地域情報をまとめて表示

## 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

4月1日よりバスの時刻表が新しくなりました



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！

## 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れます。

～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。

シクラメンのQRコード



電話：63-3202 担当：志水

# あじさいの会

阿木いきいきリハビリ体操指導士会

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、住民の皆さまが自ら介護予防事業に関わり、地域で自助互助をより深めていくことを目的として、「阿木いきいきリハビリ体操指導士」の養成を行っています。

リハビリ体操指導士の研修終了後には「あじさいの会」に所属し、月に1回のいきいき運動教室での実践や、2か月に1回の定例会で協議、学習などを行っています。

昨年12月に行われた養成研修を経て、新たに9名の方が加わっていただきました。あじさいの会は現在26名の方が活動しています。

今後は上記の活動の他にも、毎月最終水曜日に『暮らしの保健室』で健康体操を行う予定です。



## 予防教室

新型コロナウイルス感染対策を実施し地域の皆さまと一緒に介護予防教室を行っています。

3月のじいばあくらぶではそば返し(万能醤油)を作りました。色々な料理に使えて、自宅で重宝する醤油です。

3月に行われた長寿会では『けんばちくん体操』や阿木いきいきリハビリ体操で身体を動かしました。

ためしてみよう!

# けんばちくん体操

いきいきと輝け健康なかつがわ

けんばちくん体操とは?

最近、運動不足だから、からだを動かさないといけない! と思っているけど何をしたらいいかわからない! どれが効果的なのかわからない! と考えている市民の皆様が気軽に出来る体操をまとめました。自分の健康は自分で守りましょう! 「いきいきと輝け健康なかつがわ」



ご存知ですか!!

高齢者の体力低下予防のために自宅で行うことができる中津川市オリジナル体操「けんばちくん体操」ができました。座ったままできる内容もあります! 気になる方はお尋ねください。

# 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。



4月から  
曜日が変更されました

日時: 毎週水曜日 9:30~11:00  
場所: 阿木診療所待合室

## 暮らしの保健室 健康講座

毎月最終水曜日に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。また、今年度より、講座終了後にはあじさいの会による阿木いきいきリハビリ体操を予定しています。

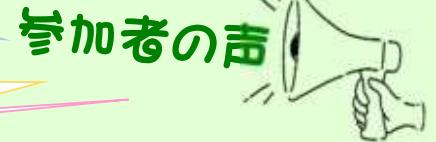


コロナワクチン接種に関する講座

テレビで聞くより  
詳しく教えてもらえて良かった。

先生の体験談を聞いてとても良かったです。

心配していたコロナワクチンの件、  
聞いて良かったです。



## 参加者の声



※新型コロナウイルス感染対策により人数制限中です。参加希望の方は事前に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。  
※参加の際には自宅で体温測定およびマスクの着用をお願いします。

