

●こまめに水分補給をしましょう

マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなります。喉の渇きを感じる前の水分補給を心がけましょう。水分だけでなく塩分の摂取も忘れずに!



●暑さを避けましょう

エアコンの利用や感染予防のため、こまめに換気をして部屋の温度を調整しましょう。



※日中の草取りや畑作業は控えましょう!!

帽子の着用



換気

地域包括支援センター

令和3年7月 123号

シクラメンだより

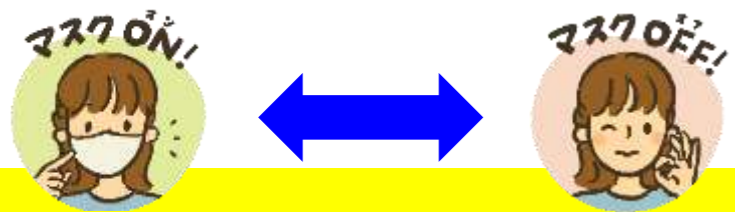


【発行者 中津川市シクラメン地域包括支援センター・中津川市高齢支援課】

熱中症に気をつけて

●適宜マスクを外しましょう

十分な距離(2m)が確保できる場合はこまめにマスクを外して、熱がこもらないようにしましょう。マスクを着用している時には負荷のかかる作業や運動は避けましょう。



●日頃から健康管理をしましょう



すいみん

日頃から体温測定、健康チェックをしましょう。体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養しましょう。

暑さに備えた体力づくりも必要ですね!



朝食 昼食 夕食

~新型コロナウイルス感染防止対策として~



マスクを着用しましょう 事前に検温をしましょう 手指消毒にご協力ください 適度な距離を確保しましょう



使用後は消毒をしましょう 換気をしましょう 体調記録をつけましょう 事前に予約をお願いします

地域包括支援センターでは地域の皆様と一緒に新型コロナウイルス感染防止対策を行いながら活動を行っていきたく考えています。紙面内側の事業の案内と上記のマークを併せてご確認ください。

ごちゃまぜ会議

阿木地域包括支援ネットワーク会議

『地域で安心して住み続けるために、地域の強みや課題を共有して、必要な手立てを創り出しましょう』というスローガンのもと、地域の様々な機関が協力をして地域でできることから取り組みを行っています。下記に昨年度の報告を一部させていただきます。

令和2年度報告



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



認知症サポーター養成講座@阿木高校

6月、阿木高校総合生活科保育・福祉コース3年生を対象に、認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症について学び、そして自分たちができる事について考えました。

【生徒の皆さんの感想】

- ◆今回の話を聞いて、自分ができることを楽しむその為の支援も大切なことが分かりました。
- ◆DVDの中で認知症の方への正しい接し方を学ぶ事ができました。私もアルバイトをしているので、レジでの対応に役立てていきたいと思いました。



阿木高校では、平成21年度から毎年開催しています。



私は認知症サポーターです。

東濃権利擁護センター 阿木地区巡回相談のお知らせ

認知症・知的障がい・精神障がい等の理由で、お金の管理、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恐れのある、親族がいないなど相談相手や支援者が身近にいないで困っている方に、東濃権利擁護センター相談員による巡回相談を行います。

【要予約】
中津川市
高齢支援課
66-1111
(内線579)

❖日時:8月4日(水) 13:30~15:30

❖会場:シクラメン地域包括支援センター



介護予防教室



今年度も新型コロナウイルス感染防止対策を実施し、介護予防教室を行っています。

4月の曙いきいき会では阿木いきいきりハビリ体操を、6月の長寿会では体力測定などを行いました。



暮らしの保健室



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気軽に話せる、学校の保健室のような場所です。



日時:毎週水曜日9:30~11:00

場所:阿木診療所待合室



また、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。講座終了後には、あじさいの会による『阿木いきいきりハビリ体操』を行っています。

数量限定!

4月から教室の名前が『中の島キッチンクラブ』になりました。

じいばあくらぶレシピ本



介護予防教室「じいばあくらぶ」で実際に作ったレシピが1冊の本になりました。お米のとき方やコーヒーのたて方などの基本的な内容から、オムライスや茶碗蒸しなど、豊富なレパートリーになっています。詳細は教室のメンバーまたは地域包括支援センターまで。



後編 編集

介護保険制度は3年に1度状況に合わせた改正があります。この4月から中津川市でも保険料をはじめとする幾つかの見直しがありました。

この機会に例えば、自分はいくら介護保険料を払っているのか、1度気にとめて関心を持ってみるのも良いかと思えます。

要介護状態になるのを遅らせることを目的の一つとして、地域包括支援センターでは紙面の様な取り組みを行っています。

地域の多くの方と関わり、連携していますが、それは地域包括支援センターの仕事の醍醐味だと感じています。

今後この醍醐味を感じながら仕事を行っていかれたらと思っています。

志水