

シクラメンだより

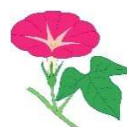


発行者
中津川市シクラメン地域包括支援センター
中津川市高齢支援課

お知らせ

(1) 認知症カフェ

「あったカフェ」を阿木で開催します



物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、物忘れや介護についての相談ができます。気軽に立ち寄り下さい。

「あったカフェ」

- ★日時：7月20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、阿木高校生によるレクリエーションなど

途中参加、
途中退室
OK!
飲み物の
おかわり
自由!

あったカフェは、認知症の方にとっても家族にとっても、そしてこれから認知症になる可能性のある人々にとっても住みよい地域を作ることを目的としています。

阿木では次回11月に開催を予定しています。



(2) 7月～9月の介護予防教室

支援センターでは、「介護予防教室」を行っています。

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、健康増進、介護予防をする事を目的として行っています。

「いばあさんふりふり」料理と体操

- ★日時：7月7日(土) 午前10時
- ★会場：中の島ふれあいホール
- ★内容：「オムライス&野菜サラダ」、体操

- ★日時：8月2日(木) 午前10時
- ★会場：阿木公民館
- ★内容：「オムライス&野菜サラダ」、体操

夏休み中
小学生と
一緒に
行います

- ★日時：8月11日(土) 午前10時
- ★会場：中の島ふれあいホール
- ★内容：「焼肉&焼肉のたれ」、体操

- ★日時：9月1日(土) 午前10時
- ★会場：中の島ふれあいホール
- ★内容：「スパゲティ&ポターシユ」、体操

★講師：鷹見克彦さん

現在 21 名の方が
活躍中!
随時、参加募集
しています!



5区介護予防教室

- ★日時：7月24日(火) 午後1時半
- ★会場：八屋砥クラブ
- ★内容：阿木診療所船橋先生による講話、支援センターによる体操、レクリエーション等

阿木診療所の
船橋先生が
来てくれます!!

6区介護予防教室

- ★日時：8月20日(月) 午前10時
- ★会場：橋場クラブ
- ★内容：体操、レクリエーション等

「曙いきいき会」(飯沼地区)

- ★日時：8月21日(火) 午後1時半
- ★会場：神明神社社務所
- ★内容：五感健康法
- ★講師：中津川市五感健康法推進員

「寿会」(7区8区)

- ★日時：8月22日(水) 午後1時半
- ★会場：真原クラブ
- ★内容：体操、レクリエーション等

今年度から
定期開催に
なります!!

「長寿会」(広岡地区)

- ★日時：9月5日(水) 午前9時半
- ★会場：中の島パターゴルフ場
- ★内容：パターゴルフ
- ※雨天：体操、レクリエーション等



【6月 体力測定の様子】

足の筋力を調べる「立ち上がりテスト」などの結果で、今の自分の足腰の筋肉の状態を知る事ができました

(3) シクラメン夏まつりが 開催されます

今年も左記の日程でシクラメン夏まつりが開催されます。地域の多くの皆様のお越しをお待ちしています。

★日 時：7月28日(土)

午後6時



- ★会 場：シクラメン駐車場内
- ★催し物：踊り、屋台、花火等
- ※雨天決行(施設内)



**阿木地域包括支援ネットワーク
会議(ごちやまぜ会議)進捗状況**

高齢者の方ができる限り長く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を目的に、地域でできる事から取り組みを始めています。
その成果について報告をさせていただきます。

課題・目標 健康や予防に関心が持て、早期発見、受診を心掛ける事ができる。



**阿木診療所 船橋先生
地域での健康講話計画**

今年度幾つかの地区で予定

協力 阿木診療所、区長会、老人クラブ、地区社協等

案内 この紙面や協力団体を通じ案内を

させていただきます。

**2017年度 介護予防教室
状況報告**

昨年度、各地域で行った介護予防教室の状況をまとめましたので報告をさせていただきます。

教室名	1回あたり参加者数	男女比	平均年齢
曙いきいき会	11人	4:6	75歳
長寿会	19人	2:8	76歳
5区	26人	4:6	75歳
2区藤上	13人	4:6	76歳
6区	24人	3:7	76歳
7, 8区	25人	3:7	77歳
1区	13人	4:6	78歳

2017年4月1日 阿木地域 65歳以上人口	885人
2017年度予防教室参加者実人数	162人
	約18%の方が参加
2017年度予防教室参加者最高齢	92歳
2017年度予防教室参加者最年少	60歳

今年度は高齢者の方にとっての地域の1つの居場所として、高齢の方も気軽に、より多くの方が参加できる様な教室にし、一緒に予防への意識を高めていきたいと思っております。



お知らせ

2018年度中津川市介護保険料が決まりました

(中津川市介護保険室より)

2018年度は介護保険事業計画の見直しの年にあたり、保険料も改定されました。新しい事業計画では今後の介護給付費等の増加を見込んでおり、必要な介護保険料負担も増額となりますが、

- ◎9段階であった保険料を11段階とし、負担能力に応じた保険料設定とすること
- ◎介護保険給付費準備基金の活用

により、保険料額の上昇を抑制し基準額が決定

基準額
 年額 63,600円
 (月額 5,300円)
 ※昨年度より
 年 2,400円の増額



中津川市シクラメン

地域包括支援センター

中津川市では高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して生活が続けられる為に、医療・介護・予防・住まい・生活支援などについて、地域や関係機関と連携して支援できる「地域包括ケア」の体制づくりに取り組んでいます。

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、お気軽に声を掛けて下さい。

- 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等を開催します

【住所】 中津川市阿木2811-1
 【電話】 63・3202
 【担当】 志水

ホームページも
ご覧ください

【編集後記】

「念の為に、介護保険の認定だけ先に受けておいた方が良くと周囲から聞いて。」という言葉を目にする事があります。また、「介護という言葉はこれまで縁がなかったけど、年を取ってきて、制度等を知りたいと思って。」という方もみえます。

どちらもそうですが、そう思われたのも1つのきっかけだと思います。そんな時にはまず気軽に相談していただけたらと思います。上記の保険料についてもそうですが、自分の事として情報を知っておく事は大切な事だと思えますし、現在予防教室等でもお話をさせていただいています。

より良く生活していく為の最初の第1歩。どうぞお気軽に地域包括支援センターをご活用ください。

志水

