

シクラメンだより



謹賀新年



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、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。

本年もどうぞ宜しく

お願い致します。

認知症カフェ

「あったカフェ」を阿木で

開催しました

阿木では2回目となる認知症カフェ「あったカフェ」を昨年11月にシクラメン地域交流センターで開催しました。

当日は約30名の参加があり、コーヒーやお茶を飲みながら、阿木高校4年生の皆さんによるレクリエーションや音楽療法士の方の伴奏で楽器演奏などを行い、楽しい時間を過ごしました。



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

このあったカフェは、物忘れが気になる方やそのご家族、ちょっと誰かと話したい方など、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。

来年度も計画していきたくと考えています。

参加者の方の声

高校生や地域の人が隣に座った人と話ができ楽しそうだった。

普段聞けない母の気持ちみたいなことを聞くことができて良かった。

介護予防体操指導士



養成研修を開催しました

昨年、特別養護老人ホームと地域包括支援センターによる「介護予防体操指導士養成研修」が2回シリーズで開催されました。

14名の皆様が参加され、地域包括ケアシステムについて学んだ後、身体の部位や関節などの名称、動きを学びました。

そして何の為にしている体操なのかを理解しながら行う事の大切さを学びました。

今後は、地域の集いの場に出て、一緒に活動していきます。



阿木地域包括支援ネットワーク



会議(ぐちゃませ会議)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等を目的に、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

(1) 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

地域での健康講話開催

計画 今年度5ヶ所の地域で実施計画

開催報告

昨年10月に真原クラブ、11月には橋場クラブで開催しました。



【健康講話参加者の声】

人生の最終段階の事など普段考える事がなかったが、こうした機会に考える事ができ良かった。

(2) 課題・目標

高齢者の方も家族も日頃から介護に関わる情報を得る事ができ、自分に合った介護サービスが利用できる。



シクラメン介護・福祉フェア 2018 の開催

実施団体

特養シクラメン、保母興産(株)、居宅シクラメン、シクラメン包括など

開催報告

昨年11月25日(日)開催

【シクラメン介護・福祉フェアの様子】



来場者の方の声

「いろいろあった機会がないと体験できないので、体験でき良かった。」
 「体験を通じて家族のことを考える機会になった。」
 「入浴体験はとても勉強になった。介護分野の進化が分かった。」

(3) 課題・目標

地域でちょっとした困りごとが気軽にお願い

できる。
できる範囲で支え合う事ができる。



あぎ生活支援 つながり隊

1月から活動開始

サポートできること(一例)

ゴミ出し(可燃・資源ごみ)、電球の交換、
買い物代行、灯油入れなど

問い合わせ・申し込み

NPO 法人阿木ふるさと福祉村

中津川市阿木33 (阿木事務所内)

電話：090・9912・3202



活動開始に先立ち、昨年12月に「あぎ生活支援つながり隊サポーター研修」が開催され、約40名の方の参加がありました。

お知らせ

1月～3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、介護予防を目的としています。

「曙いきいき会」(飯沼地区)

★日時：2月12日(火) 午後1時半

★会場：神明神社社務所

★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、
体力測定

「長寿会」(広岡地区)

★日時：3月19日(火) 午後1時半

★会場：広岡公民館

★内容：阿木診療所船橋先生による
講話

「じいばあくらぶ」料理と体操

- ★日時：1月12日（土）午前10時
- ★会場：中の島ふれあいホール
- ★内容：「お雑煮」、体操

- ★日時：2月2日（土）午前10時
- ★会場：中の島ふれあいホール
- ★内容：「味噌煮込みうどん＆煮物」、体操

- ★日時：3月9日（土）午前10時
- ★会場：中の島ふれあいホール
- ★内容：「海老フライ&タルタルソース」、体操

★講師：鷹見克彦さん



【じいばあくらぶ】

調理では、班ごとに分かれ楽しく行っています！
新しく参加いただける方も募集中です！

中津川市シクラメン

地域包括支援センター

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



【編集後記】

地域の皆様、新年あけましておめでとうございます。昨年はお世話になり有難うございました。今年も業務を通じ皆様と一緒に地域を盛り上げていけたらと思っています。

毎月行っている「じいばあくらぶ」。調理と体操を主に行い、毎回約20名方が参加しています。

先日、じいばあくらぶに参加している男性のお宅に伺った際、ご本人が家族に言われた言葉がありました。「じいばあくらぶに参加したから、家で食器の洗い物をする様になった。」と。その言葉を聞いて、何だか嬉しく思いました。教室の時にやるだけではなく、家でできる事は大事だと思います。ちよっとした事であっても、大きな変化だと思いました。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。



志水