

### (3)その他の介護予防事業の紹介



#### ①阿木あんきなくらぶ

高齢者の方々が週に1度集い、交流の中で社会参加の機会をつくり、自宅での閉じこもりを防ぐことを目的としています。

- ◆曜日：毎週(火)または(木) ◆時間：午前10時～午後2時
- ◆会場：阿木公民館1階
- ◆内容：体操、レクリエーションなど
- ◆対象者：65歳以上の方で、介護認定を受けていない方

#### ②いきいき運動教室

自宅で継続し取り組める様な柔軟性を高めるストレッチや筋力をつける為の運動を行います。

- ◆日時：毎月概ね第3(火) 午後1時半～3時半
- ◆会場：阿木地域振興センター
- ◆内容：椅子に座ってできるストレッチや簡単な体操、回想法など
- ◆協力：阿木介護予防体操指導士

### 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、お気軽に声をお掛け下さい。

ホームページが  
あります

- ☞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などを開催します

【住所】中津川市阿木 2811-1 【電話】63-3202 【担当】志水



【編集後記】  
最近、ニュースなどで「平成最後の〇〇」という言葉をよく耳にします。そういう意味では、今号も「平成最後のシクラメンだより」になります。

地域包括支援センター業務は3年目に入りました。この業務は地域の皆様と一緒に作っていくものだと思っています。今後も活きた取り組みをしていきたいと思っています。どうぞ宜しくお願い致します。

次回7月は「新元号だより」になります。  
志水

# 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

## 阿木地域包括支援ネットワーク会議(ごちゃませ会議) 進捗状況報告



高齢者の方ができる限り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す。

- (1) 目標 高齢になっても、要介護状態になっても、男性であっても、身近で気軽に集まる場所があり社会とのつながりが持てる。



### 色々な趣味活動(囲碁、将棋、麻雀など)

- 取り組み報告 2月のお達者サロンで、コミュニケーション麻雀を行いました。今年度は各地区でもこうした機会を持っていく予定です。



参加者の皆さんは夢中になり、大盛り上がりでした。

- (2) 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

- 取り組み報告 2月に飯沼で、そして3月には広岡で行いました。



(3) 目標 バスや電車等の既存の資源を利用しやすいものにし、外出できる。

## → コミュニティバスの運行の仕方、仕組みの検討

**取り組み報告** ルートの見直し、小学生下校時の利用について検討を行い、4月より時刻表が変更になりました。  
今年度も引き続きルートの検証などを行ってまいります。

## 阿木地域包括支援ネットワーク会議(ごちゃまぜ会議)の開催

昨年度は上記の様な取り組みを幾つか行い、3月に会議を開催しました。構成団体の皆様と取り組みの検証や今年度の方向性について話し合いを行いました。

構成団体から計 30 名の参加があり、課題解決に向けた取り組みについてそれぞれの立場から意見を出し合いました。



## お知らせ

### (1) あぎ生活・介護支援サポーター定例会



「生活・介護支援サポーター」とは、地域の中で、高齢者の皆様の生活の見守りや支え合い等をしていただく方々です。今後、このような地域での支え合いがより大事になっていきます。

「あぎ生活・介護支援サポーター」は、平成21年に取り組みを始め、11年目を迎えました。定例会で情報交換をしながら、介護予防事業への協力や施設でのボランティア、そしてあぎ生活支援つながり隊への登録など幅広く活動しています。

### 生活・介護支援サポーター定例会

- ◆日時：4月20日(土)午後12時
- ◆会場：阿木公民館1階コミュニティルーム

## (2) 4月～6月の介護予防教室のご案内



支援センターでは、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介護予防教室を行っています。

予防の為に、自分の健康の為に気軽にご参加ください。

詳しくは中津川市シクラメン地域包括支援センター 63-3202 までご連絡ください。

### じいばあくらぶ(料理と体操)

- ◆日時：4月6日(土)午前10時
- ◆会場：中の島ふれあいホール
- ◆内容：「手打ちそば&そば返し」、体操

- ◆日時：5月4日(土)午前10時
- ◆会場：中の島ふれあいホール
- ◆内容：「ピラフ&野菜サラダ」、体操

- ◆日時：6月1日(土)午前10時
- ◆会場：中の島ふれあいホール
- ◆内容：「生姜焼き&なめこ汁」、体操



～じいばあくらぶ～  
参加者の皆さん、積極的に調理に臨んでいます！

### 曙いきいき会(飯沼地区)

- ◆日時：4月16日(火)午後1時半
- ◆会場：神明神社社務所
- ◆内容：レクリエーション



### 長寿会(広岡地区)

- ◆日時：6月5日(水)午前9時半
- ◆会場：広岡公民館
- ◆内容：体力測定

～曙いきいき会～  
2月 理学療法士を講師に招き、体力測定の後、体操を行いました