

(3)阿木いきいきリハビリ体操指導士の取り組み紹介



『阿木いきいきリハビリ体操指導士』とは、地域の皆様が高齢となっても尊厳を持ちいきいきと暮らす事ができる地域を目指し、住民の皆様が自ら介護予防事業に関わり、地域で自助互助をさらに進めていく事を目的とし活動している皆様です。昨年、養成研修を行い、修了した皆様が指導士となり、現在、いきいき運動教室の参加者の皆様と一緒に教室を行っています。



また、体操指導士の定例会（あじさいの会）を定期的に行い、意見交換や学習をしています。

指導士の定例会（あじさいの会）の様子

(4)シクラメン夏まつりが開催されます



下記の日程でシクラメン夏まつりが開催されます。今年から8月の第4土曜日に開催する事になりました。地域の多くの皆様のお越しをお待ちしています。

- ◆日 時：8月24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）



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。

- ☞ 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



ホームページがあります。下記のQRコードからどうぞ！

地域包括支援センター

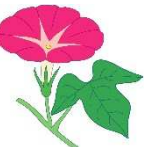
令和元年 7月 第115号

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】

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的し、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。継続している取り組みはそのまま継続し、そして今年度新たな取り組みも計画しています。

(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。

色んな趣味活動(囲碁、将棋、麻雀など)

取り組み報告 4月に飯沼でコミュニケーション麻雀を行いました。今年度は各地区で計画中。



(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。

前阿木診療所 船橋先生 地域での健康講話開催

取り組み報告 先生と看護師さんを招き5月に1, 2区で、6月には3, 4区で行いました。





(3) 目標 地域での担い手が増え、できる範囲で支え合う事ができる。



あぎ生活支援 つながり隊でのサポート

取り組み報告 NPO 法人阿木ふるさと福祉村が今年 1 月から事業を開始しています。地域包括支援センターでは、事業の紹介や繋ぐなど連携をしています。詳しくは NPO 法人阿木ふるさと福祉村 090-9912-3202 まで。



つながり隊のパフレットです。

定期的なゴミ出しや室内の掃除などの利用が多いとの事です。

お知らせ

(1) あぎオレンジカフェ (認知症カフェ) のご案内



『あぎオレンジカフェ (認知症カフェ)』とは、もの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、もの忘れや介護についての相談ができます。是非、気軽にお立ち寄り下さい。

- ◆日 時：8月 9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
レクリエーション

途中参加、途中退室 OK!
飲み物のおかわり自由です



昨年の様子です



(2) 7月～9月の介護予防教室のご案内

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、地域包括支援センターでは健康増進、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下さい。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 までご連絡下さい。

◆じいばあくらぶ(料理と体操)

- ◆日時：7月20日(土)午前 10 時
- ◆会場：中の島ふれあいの里
- ◆内容：「鯖の味噌煮&吸い物」、体操
- ◆日時：7月31日(水)午前 10 時
- ◆会場：中の島ふれあいの里
- ◆内容：「手打ちそば」、体操、レク
- ◆日時：8月10日(土)午前 10 時
- ◆会場：中の島ふれあいの里
- ◆内容：「焼肉&焼肉のたれ」、体操
- ◆日時：9月 7日(土)午前 10 時
- ◆会場：中の島ふれあいの里
- ◆内容：「カレーライス」、体操

◆5区介護予防教室

- ◆日時：7月16日(火)午後 1 時半
- ◆会場：久須田クラブ
- ◆内容：体操、レクリエーションなど

◆寿会(3分団)

- ◆日時：8月 7日(水)午後 1 時半
- ◆会場：真原クラブ
- ◆内容：コミュニケーション麻雀、体操



6月 寿会
阿木駐在所清水さんによる講話

◆曙いきいき会(飯沼地区)

- ◆日時：8月20日(火)午後 1 時半
- ◆会場：神明神社社務所
- ◆内容：健康教室



6月 長寿会
体力測定

◆長寿会(広岡地区)

- ◆日時：9月 4日(水)午前 9 時半
- ◆会場：パターゴルフ場
- ◆内容：パターゴルフ

