

10/19
(土)

高齢・障がい 福祉フェア開催

中津川市と中津川市の地域包括支援センター・在宅介護支援センターが開催する「高齢・障がい 福祉フェア」です。いろいろなブースや企画を準備しています。ぜひお気軽にお越しください！



参加費無料

入退場自由

場所:ひと・まちテラス 1階
時間:10:00-15:00

11/6
(水)

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、知的障がいや精神障がいなどの理由で、預貯金の管理、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おそれがある等で、成年後見制度の利用を検討されるという方に、東濃権利擁護センター相談員による巡回相談をおこなっています。

※申し込みが無い場合中止

【予約・問い合わせ先】中津川市役所 高齢支援課 ☎66-1111 (内695)

場所 シクラメン地域包括支援センター 14:00~15:30

巡回相談日に都合がつかない方の相談については、東濃権利擁護センター中津川・恵那事務所(にぎわいプラザ6階)で随時受け付けています。(事前に連絡したうえでお願いします。)

☎65-6803(受付時間9:00~17:30)土日、祝日、年末年始休み

11/21
(木)

あぎオレンジカフェ開催

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。

参加費無料

申し込み不要

入退場自由

場所:阿木公民館 中会議室&調理室

時間:13:30~15:30



【こたえ】 りょくちゃ ほいくえん ほにゆうるい ひなたぼっこ プラネタリウム ゆのみじゃわん

地域包括支援センター

令和6年10月 第136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】

～職員が増えました～

9月1日より配置変更により相談員として活動している【くじらい鯨井まどか】です。特別養護老人ホームシクラメンの事務所(総合職)と兼務になりますが、これから介護予防教室などを通して地域の皆さまとお会いできることを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。



2人で活動していきます！

ご存知ですか？

中津川市シクラメン地域包括支援センター

地域の高齢者の皆さまの
福祉・介護や保健・医療、暮らしなどに関する

相談窓口

もの忘れが増えた
もしかして認知症？

近所に心配な人が
いるんだけど…

介護保険の
手続きって
どうするの？

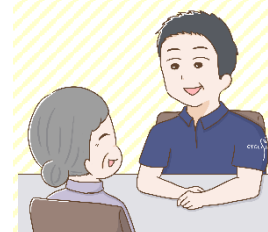
体操はどこで
やっているの？

いろんなことに
不安を感じるけど
どうしたらいいの？

お気軽に
ご相談ください!!

家族の事
相談
できる？

地域包括支援センターは中津川市が設置する相談窓口です



電話や来所による相談の他、ご自宅への訪問による相談も行っています。まずはお気軽にご連絡ください。【シクラメンHP】

認知症についての相談も受付中です

秘密厳守

相談無料

電話 63-3202

くじらい
担当 志水・鯨井



ホームページでも情報を発信しています。「相談したい」のページをご覧ください。

報告① 【相談協力員懇話会】を開催しました

7月に相談協力員懇話会を開催しました。中津川市から委嘱された12名の協力員の方々には、地域の皆さまの相談を地域包括支援センターへとつなげる、橋渡しの役割を担っていただいています。この会議では地域の状況や、地域包括支援センターへのご意見をいただき有意義な意見交換になりました。今後も協力員の方々と連携を図っていきます。



報告②

阿木地区

避難所開設訓練に参加しました



8月25日(日)に阿木公民館で行われた避難所開設訓練に参加しました。高齢者や外国人、けが人や発熱者などの役割に分かれて訓練を実施したあと、防災士の西尾さんから災害用トイレの使用方法を教えていただきました。



報告③



介護予防教室～長寿会～

9月4日(水)に介護予防教室として長寿会の皆さまとパターゴルフを行いました。3～4人でグループになり、順番にホールを巡りました。カップを目指して打つコースを考えつつ、打数も覚えながらコースを回ると、身体だけでなく、頭の運動にもなります。



介護予防教室では1年間のスケジュールを決めて様々な内容で認知症予防・介護予防に取り組んでいます。阿木の各地域で開催しておりますので興味のある方はお気軽にお問い合わせください！



暮らしの保健室 〈毎週水曜日 9:30-11:00〉

子どもから高齢者まで、健康や介護などに関して気になる事、心配事、困った事はありませんか？看護師や相談員に気軽に話せる『保健室』のような場所です。身長・体重、血圧測定、握力測定ができます。お気軽にお越しください。



健康講座〈毎月最終水曜日開催〉

毎月最終水曜日に、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。講座終了後は『あぎいきいきリハビリ体操』を、あじさいの会の皆さんと行っています。

今後の予定

要予約

〈10:00-11:00〉

10月30日(水) 〈内容は毎月変わります〉
11月27日(水) 阿木情報『すまっぽん』やシクラメンのホームページで内容についてお知らせします。
12月25日(水)



▲回想法の様子

あぎいきいきリハビリ体操の様子▼



頭の体操 ひらがなを並べ替えて単語を完成させてみましょう！

答えは裏面下段にあります

5文字

くよちりゃ

□ □ □ □ □

えくほんい

□ □ □ □ □

6文字

るにいゆうほ

□ □ □ □ □ □

ぼたっこなひ

□ □ □ □ □ □

7文字

リタラネムウブ

□ □ □ □ □ □ □

みゃのんじゆわ

□ □ □ □ □ □ □