



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】

謹んで新春の

お慶びを申し上げます

皆様におかれましては健やかで希望に満ちた新しい年をお迎えのことと存じます

中津川市シクラメン地域包括支援センターでは昨年も多くの方々に支えられながら、様々な支援活動を進めてまいりました。地域の皆様や関係者のご理解とご協力に、心から感謝申し上げます。

令和七年も引き続き、「共に支え合い、共に成長する」ことを目指し、地域社会への貢献を一層深めてまいります。昨年より、担当職員も増え、新たな挑戦を前に一同心を一つにして尽力する所存です。

どうぞ今年も変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本年が地域の皆様にとって、より充実した素晴らしい一年となりますことを心より祈念いたします。

令和七年一月

中津川市シクラメン

地域包括支援センター長



お気軽にご相談ください!!

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?

家族の事
相談
できる?

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。

認知症についての相談も受付中です

電話 63-3202

担当 志水・鯨井

ホームページでも情報を発信しています。



秘密厳守

相談無料

～編集後記～

地域の皆様、あけましておめでとうございます

昨年は大変お世話になり、多くのご協力をいただきありがとうございました。慌ただしい年末が過ぎ、ゆっくりと新年を迎えられましたでしょうか。

昨年9月より、地域包括支援センターで働き始めて4ヶ月が経ちました。地域包括支援センターの業務は私達だけでは成り立たず、地域の皆様のご協力が不可欠であり、日々、活動を支えていただいていると感じています。阿木で生まれ育って約30年になりますが、知らない事の方が多く、今年も地域包括支援センター活動を通してたくさん学んでいきたいと思っております。

そして、これから新聞ではお伝えしきれない内容や、様々な世代の方に地域包括支援センターの活動を知っていただく機会になるようInstagramを始めました。このシクラメンだよりやInstagramをご家族との『会話のタネ』にいただけると嬉しいです。

今年もどうぞよろしくお願いいたします

鯨井



@CYCLAMENHOUKATSU

高齢・障がい福祉フェアを 開催しました

昨年10月に中津川市と地域包括支援センター・在宅介護支援センター等が『高齢・障がい福祉フェア』を開催しました。

当日は約200名の方にご来場いただきました。俊敏性や脳年齢の測定、コグニサイズや手話の体験 坂下高校生によるハンドマッサージなど様々なブースをめぐっていただくことで、高齢者について、障がい者について、福祉について、見て・聞いて感じていただくことができました。

今回はひと・まちテラスでの開催でしたが、阿木地域からもフェアに合わせた地区社協の企画を利用して、たくさんの方が参加してくださりました。

機械を使って俊敏性の測定をしました▶

報告①



▲けんぱちくん体操の様子



報告② 認知症サポーター養成講座

10月に阿木中学校1年生、12月に阿木小学校5年生を対象に『認知症サポーター養成講座』を開催しました。小学校では寸劇、中学校ではグループワークを通して、認知症の方とどのように関わったら良いか、一緒に考えました。「前からやさしく声をかける」「なくなったものを一緒に探す」といった自分にできることをたくさん発表してくれました。認知症になっても暮らしやすい地域を目指して心強いサポーターが増えました！



報告③ オレンジカフェ開催

11月にオレンジカフェを開催しました。認知症についての知識を学ぶだけでなく、久しぶりに会う知り合いと話したり、介護についての相談をしたり、あっという間の時間になりました。

今回は、人生会議(ACP)の取組みのなかで「私の心づもり」として、自分の思いや考えを伝えられるうちに、家族や信頼できる人に話しておくことの大切さについてお伝えしました。その後、大湫病院の相談員さんのお話を聞きました。

報告④ 介護予防教室

介護予防教室は1年間のスケジュールを決めて、阿木の各地域で開催しています。いつまでも自分らしく暮し続けるために認知症予防・介護予防に取り組みましょう！



▲「5」と「7」の時は白い枠から足を出す！
考えながら進んでいきます

寿会(真原・山野田・大根木)では名古屋ヤクルトさんに「骨の健康と腸の健康」についてのお話を聞きました。お話の後には頭の運動としてコグニサイズを行いました。

毎月1回土曜日に開催している中の島キッチンクラブでは様々な料理に挑戦しています。料理は手を動かしながら、頭も使うので認知症予防にもオススメです！

◀天ぷらを作りました。家ではなかなかできない揚げ物にも挑戦します！



暮らしの保健室

健康や介護に関する気になる事、心配事、困った事はありませんか？暮らしの保健室は看護師や相談員に気軽に話せる地域の『保健室』です。身長・体重・血圧・握力も測定できます。子どもから高齢者までどなたでも利用できますので、お気軽にお越しください。

毎週水曜日9:30-11:00
@阿木診療所待合室



健康講座 <10:00~11:30>

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一緒にいきます。

<講座開催日>

要予約

1月29日(水)
2月27日(木)
3月26日(水)
@阿木公民館

~講座の内容は毎月変わります~
内容については阿木情報『すまっぽん』やエリアトーク、シクラメンのホームページでお知らせします。

予告

あぎ
オレンジカフェ 2月25日(火)13:30~15:30
@阿木公民館

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、地域の皆さまがお茶を飲みながら安心して話せるカフェです。

予告

阿木地区
介護者の集い 3月12日(水)13:30~15:00
@阿木公民館

介護をしている(していた)ご家族を対象に定期的に開催しています。日頃の息抜きに集まって、悩みや思いを話しませんか？

予告

阿木いきいきリハビリ体操指導士 研修日程
養成研修を開催予定 調整中です

地域の皆さまが介護予防事業に関り、自助・互助を進めていくことを目的として「阿木いきいきリハビリ体操指導士」の養成を行っています。令和6年度の研修日程を現在調整中ですので、決まりましたらホームページやチラシでお知らせします。

