

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】

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？

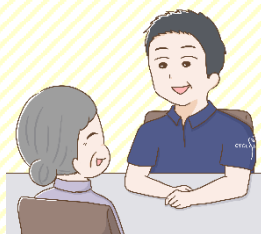
体操はどこで
やっているの？

元気であるために
何かやりたいけど
どんな事があるかな

お気軽に ご相談ください!!



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



シクラメンHP

秘密厳守

相談無料

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。

編集後記



2月のあの寒かった日々から季節が移り
ようやく春の訪れを感じられる日が増えて
来ました。

中津川市シクラメン地域包括支援センター
では、4月から新たに介護予防支援業務を
追加し、地域包括支援センターの体制を
さらに充実させます。
これまで以上に、高齢者の皆さまの身近な
相談窓口としての責務を果たしていきたいと
思っています。
今年度もどうぞよろしくお願い致します。

志水



@CYCLAMENHOUKATSU

Instagramでは日頃の活動の
様子を更新していますので、
ぜひご覧ください！

成年後見制度 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行います。

5 / 7 時間 14:00~15:30

(水) 場所 中津川市シクラメン
地域包括支援センター

<予約・問い合わせ>
中津川市役所 高齢支援課
☎66-1111(内線695)

前日までに
予約0件の
場合は中止
となります

報告①

オレンジカフェを開催しました

2月25日(火)に『オレンジカフェ』を開催しました。
今回はカフェのなかで回想法「懐かしや、昔の道具」として
土雛・陶器のおろしがね・割りこ弁当などを紹介をして
いただきました。

「うちにも昔あったよ」「懐かしいて」など
参加者の方からもたくさん声が聞けて、まわりの方との
会話も弾み、あっという間にカフェ終了の時間になって
しまいました。

オレンジカフェは、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。
ちょっと誰かと話したい方、普段話し相手がなくて退屈な方、
物忘れや介護についてちょっと聞いてみたい方などが集まって過ごしています。
今年度も定期で開催しますので、ぜひご参加ください。



報告②

阿木いきいきリハビリ体操指導士 養成講座を開催しました

3月1日・8日の2日間『阿木いきいきリハビリ体操指導士
養成講座』を開催しました。

この講座は、住み慣れた地域で暮らしつつづけるための1つ
の活動として住民の皆さまが自助・互助を進めていくことを
目的に「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。

いつでも・どこでも・ひとりでもできる「阿木いきいき
リハビリ体操」を地域の皆さまに普及し、地域全体で元気に
なっていくことを目指して活動してくださる仲間が増えて、
とても心強いです。



報告③

介護者の集いを開催しました



3月12日(水)に『介護者の集い』を開催しました。
『介護者の集い』とは、介護をしている(していた)方を対象に4ヶ月に1度、悩みや思いを語り合う場です。

「こんな事が大変やね」「今はこれを楽しみに過ごしてるよ」など日頃感じていることや、思っていることを話して、息抜きをしていただきます。

終わりの決まっていない介護をしながら過ごすためには、介護者の方が心身ともに元気であることが大切です。

興味のある方、参加してみたい方はシクラメン地域包括支援センターまでお問い合わせください。

報告④



中津川市介護予防・日常生活支援総合事業

通所型サービスCが始まりました

パワーアップ塾

理学療法士が一人ひとりに合った個別プログラムを作成し、3ヶ月の短期集中で取り組む介護予防サービスです。

この介護予防サービスは、要支援の方や介護認定を受ける前の方が認定を受ける代わりに、日頃の様子を確認するチェックリストなどで対象者として判定することによってサービスの利用ができます。



今回は3月から、3名の方が参加されてそれぞれの目標を設定し、自宅でも続けて行うことができる運動内容に取り組んでいます。
初回は体力測定をして、ご自身の現在の力を知っていただきました。これからも自分らしい生活を続けていけるように、一緒に活動していきたいと思っております。

報告⑤

中津川市地域医療実習 実習生受け入れ

名古屋大学医学部と中津川市地域総合医療センターそれぞれの主催の地域医療実習として2月と3月に計3名の方が見学実習に来てくれました。

地域包括支援センターの役割や地域との関わり方の他に、阿木地域包括支援ネットワーク(通称：ごちゃませ会議)の取り組みについてもお話させていただきました。

「地域で暮らす方の声や、介護をしているご家族の思いに耳を傾けることのできる医師になりたいです。」という心強い感想をいただくことができました。



予防教室のご紹介

暮らしの保健室健康講座

日時：毎月最終水曜日 10:00~11:30
場所：阿木公民館 大会議室

毎月様々な講師の方に「健康に関すること」「暮らしに関すること」「介護に関すること」などを分かりやすくお話していただきます。

講座の後には『阿木いきいきリハビリ体操指導士』の方と一緒に体操を行います。



中の島キッチンクラブ

日時：毎月第1土曜日 10:00~12:00
場所：中の島公園 調理室

元料理人の方に料理のコツを教えていただきながら毎月違った料理に挑戦します。
「何かをつくる」という事は、手を動かしながら、頭も使うので介護予防にもつながります。

男性の参加者も多く、作った料理を一緒に食べながら会話をするのも楽しみの1つです。



曙いきいき会

日時：偶数月第3火曜日
13:30~15:00
場所：飯沼社務所 他

長寿会

日時：3か月に1回 第1水曜日
10:00~11:30
場所：広岡公民館 他

飯沼地区・広岡地区の方を中心に定期開催しています。参加者の方の希望を聞きながら1年間の予定を立てて、パターゴルフや体力測定、健康講座など、毎回違った内容で活動しています。



他の地区でも開催予定です。
「自分の地区の予防教室が知りたい」
「今月はどんなことやるの？」
など気になることがあったらいつでもお気軽にお問い合わせください!

出前講座もやっています

- ☑集まりがある時に介護予防の話をしてほしい
 - ☑認知症について学びたい
- などの要望に合わせて、出前講座も開催します。
もちろん講師料は無料です!
ご希望される方・気になる方は、ぜひ1度ご相談ください!

