

～地域包括支援センターだより～

# みんな笑顔

第1号 平成30年9月

発行

由利本荘市地域包括支援センター  
広域行政センター2階  
電話 24-6345

地域包括支援センターには主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが配置されており、高齢者に関する様々なご相談をお受けしています。ご家庭にお伺いして相談に応じることもできますのでお気軽にご連絡ください。



## ～活動紹介～

### 総合相談

高齢のみなさんやその家族、近隣に暮らす人の介護に関する悩みや問題に対応しております。介護に関する相談や心配ごと、悩み以外にも、健康や福祉、医療、生活に関することなど、なんでもご相談ください。

#### よくある相談の内容

- 介護保険の申請や利用について
- 買い物や掃除など、生活の中の身近な困りごと
- 運転免許返納や交通手段について
- 経済的なこと
- 体調や病気、医療機関の受診に関すること
- 家族や近隣などの人間関係について
- 認知症の対応や受診について

困ったなあ～



その他にも

高齢者虐待

財産管理

などがあります

### 地域ミニデイサービス 本荘 本田仲町内会編

町内会が自主的に開催する高齢者の集いの場です

毎月1回、午前10時から町内の公民館を会場に地域ミニデイサービス「ほっとする会」がはじまります。9時半を過ぎる頃になるとあちらこちらから元気な声や笑い声が聞こえてきます。参加者は毎回16名～20名でほぼ男女半々になります。リーダーの開始のあいさつにはじまり、まずは「ワッハッハ」と声をだしてお腹の底から元気をだし、認知症にならない10カ条を音読します。次は県民歌や市歌を歌っています。♪♪♪音程もばっちりです。その後は軽い体操です。ここまでくると身体がポカポカ、



みんな楽しそうです。勉強会もあります。「交通安全」「認知症予防」「災害時の避難方法」など身近で為になるお話を真剣に聞いています。お昼は全員で300円のご飯をいただきます。調理は町内の料理名人のご婦人たちです。これがまたおいしくて楽しみの一つになっています。日頃ひとりで食事をしている方にとっては格別の時間になります。その後はまたまた楽しいおしゃべりタイムです。

(毎回話は尽きません・・・)

午後1時を過ぎたころには、「また来月来るべ～」「来ないと心配だから来てよ～」と声を掛け合いながらの帰り支度です。みなさんの表情はスッキリ！です。毎回とっても楽しそうな「ほっとする会」の皆さんでした。



# 住み慣れた地域で・・・自分らしく生き抜くために

「あなた自身のよりよい人生を支え合うために」～地域包括ケアをみんなで考えよう～

## 7月25日 地域包括ケアフォーラムを開催しました

市では医療や介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して自分らしい暮らしを続けることができるよう、包括的な支援・サービス提供体制「地域包括ケアシステム」の構築に向けた取り組みを進めており、その体制づくりとしてフォーラムを開催し、地域包括ケアへの関わりについて、パネリストからお話しいただきました。

会場：高城センター 参加者：127名

医師 葛岡ミデ イビス協力員 ケアマネジャー 薬剤師 訪問看護師



伊藤 伸一 氏



東海林 節子 氏



松本 慶一 氏



森川 晃代 氏



岡部 留美 氏



### 認知症の人が住みやすい地域を目指して

☆認知症を正しく理解し、地域で支えていきましょう☆

#### 認知症サポーターをご存じですか？

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かく見守り、支援する「認知症サポーター」の養成を行っております。養成講座を受講すると、「認知症サポーター」になることができます。詳しくは地域包括支援センターまでお問い合わせください。

受講料は無料です。



### ちょこっと脳トレ！！

(?)に入る言葉はなんでしょうか

市場 → → 産婆

虹 → → → 誤字

碁盤 → → → ?

(ヒント → はいくつある)

碁盤 碁盤

#### 【問い合わせ先】



由利本荘市地域包括支援センター  
 北部地域包括支援センター(岩城・大内)  
 中央地域包括支援センター(本荘・東由利・西目)  
 南部地域包括支援センター(矢島・由利・鳥海)

☎ 24-6345  
 ☎ 74-6888  
 ☎ 24-6324  
 ☎ 74-4150

～地域包括支援センターだより～

# みんな笑顔

第2号 平成30年12月

発行

由利本荘市地域包括支援センター  
広域行政センター2階  
電話 24-6345

地域包括支援センターには主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが配置されており、高齢者に関する様々なご相談をお受けしています。ご家庭にお伺いして相談に応じることもできますのでお気軽にご連絡ください。



## ～活動紹介～

### 北部地域包括支援センター



民生委員さんと情報交換



認知症サポーター養成講座

初めまして。北部地域包括支援センターです。今年4月から岩城地域、大内地域を担当しております。今回は私たちの活動状況の一部をご紹介します。岩城と大内の全戸訪問を行い、ご高齢者だけでなく様々なご相談を承り必要なサービスにつないでおります。

今後、皆様のお宅にもお伺いします。困りごとや悩み事など何でもお聞かせください。岩城亀田の事務所にもお気軽にお立ち寄りください。



健康相談での血圧測定

### 地域ミニデイサービス 由利 山王町町内会編

町内会が自主的に開催する高齢者の集いの場です

山王町ミニデイ「ふれあいの会」は、平成16年の健康教室で参加者から「誰でも気軽に参加できる集まりがあればいいな」の声から始まり続いている会です。会は年10回開催され、参加者の半数は一人暮らしや高齢者のみで生活されている方で、地域の憩いの場となっています。

ふれあいの会は、大きな神棚のある会場に入ってすぐに手を合わせることから始まります。「神様に祈ることで心が穏やかになって、健康になれる気がする」と、みなさんお参りを欠かしません。

アットホームな雰囲気があり、一人暮らしの方からは「1日誰とも話をしない事がある。ここに来るとみんなでおしゃべりできて楽しい！毎月参加するのが楽しみだ」「できれば月1回でなくて、2回にしてみたらいいなあ～」と言った声が聞かれました。



またスタッフからは、同じ町内に住んでいても、ゆっくり会話する機会が少なく、あいさつ程度の関わりだった人とも、今では会の名前の通り、町内のみなさんと「ふれあい」が出来ていると嬉しい言葉がありました。代表の三浦さんも「男性の参加がまだ少ないんです。これからは男性の方も参加してもらえる様な会にしたいですね！！」と意気込みがあふれていました。おしゃべりがいつまでも続き、笑い声の絶えない「ふれあいの会」でした。





## ◇認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」教室を開催しました◇

11月1・9・15日の3回、秋田大学大学院医学系研究科 保健学専攻作業療法学講座 助教 久米 裕 氏を講師としてお招きし「コグニサイズ」の教室を開催しました。

ストレッチの後、10分間腕を上下に動かし負荷をかけながらステップを踏む運動、ラダー（はしご型の運動用具）を使用してマス目によって足の運びを変える運動などを体験しました。

参加された31名の方からは「とても楽しかった」「家でも続けたい」との声が聞かれました。



ラダーの色によってステップを変えます



肩甲骨を動かすストレッチ

**コグニサイズとは？**  
 国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防の取り組みで、頭を使いながら運動をすることで、認知症を予防する効果が期待できます。



### 認知症の人が住みやすい地域を目指して

☆認知症を正しく理解し、地域で支えていきましょう☆

### オレンジカフェ、開催しています!!

由利本荘市では、現在6つのオレンジカフェを開催しています。認知症の方やそのご家族、地域の方々、専門職が集いつながる場所です。

特別な場所ではありませんので、気軽にご利用ください。開催日等につきましては、市の広報や各地域包括支援センター窓口にて毎月チラシを設置しておりますのでご確認ください。



「ほんじょうゴー！ゴー！カフェ」 南内越公民館にて

### ちょこっと脳トレ!!

全ての字を使って  
漢字2文字の単語を  
6つ完成させてください

手	ネ	口	呂	林
成	田	宀	土	島
青	形	木	火	田
山	石	山	禾	一
ヒント：都道府県				

答えは下にあります

### 【問い合わせ先】



由利本荘市地域包括支援センター

北部地域包括支援センター(岩城・大内)

中央地域包括支援センター(本荘・東由利・西目)

南部地域包括支援センター(矢島・由利・鳥海)

☎ 2 4 - 6 3 4 5

☎ 7 4 - 6 8 8 8

☎ 2 4 - 6 3 2 4

☎ 7 4 - 4 1 5 0

～地域包括支援センターだより～

# みんな笑顔

第3号 平成31年 3月

発行

由利本荘市地域包括支援センター  
広域行政センター2階  
電話 24-6345

地域包括支援センターには主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが配置されており、高齢者に関する様々なご相談をお受けしています。ご家庭にお伺いして相談に応じることもできますのでお気軽にご連絡ください。



## ～活動紹介～

### 中央地域包括支援センター

中央地域包括支援センターは本荘・東由利・西目地域を担当しております。窓口や電話での相談対応はもちろん、担当地域の高齢者宅への定期的な訪問をしています。

また、誰もが住みやすい地域づくりのための情報共有やネットワーク構築を目的に多職種や民生委員が顔を合わせ、地域ケア会議を定期的を開催しています。

本庁1階の窓口には、簡単に認知症のチェックができるタッチパネルも設置しておりますし、介護・認知症に関する各種パンフレットも取り揃えております。

窓口においていただくことが難しい場合はご自宅まで訪問いたしますのでお気軽にご連絡ください。



本荘地域  
ケア会議



こちらが  
窓口です

### 地域ミニデイサービス

大内 葛岡町内会  
岩城 上新谷自治会

町内会が自主的に開催する  
高齢者の集いの場です

#### 大内 葛岡町内会ミニデイ あづまる会



〈あづまる会〉は、編み物やパッチワークを楽しむ数人で「冬の間にあづまる」の声ではじまりました。

平成29年度より葛岡町ミニデイとなり、現在は月2回行っています。

1月の開催日も寒い日でしたが、23の方が集まりました。町歌（踊り）と最近のニュースなどの話題、もしも亀さんのメロディーに合わせた「年をとること」の替え歌、体操、ビンゴゲームを行いました。参加している方々は「みんなの笑顔を見に来た。」「ここはみな仲良しだ。」「顔を見て安心した。」との声が聞かれ、楽しい時間を過ごしています。毎回会うのを楽しみにしています。

#### 岩城 上新谷自治会 ミニデイ

上新谷公民館を会場に週5日（土、日、祝日は除く）サロン活動を行っています。

平成17年から、上新谷地区の家に閉じこもりがちな高齢者が、仲間づくりや生きがいをもつことを目的に、3人のボランティアが運営しています。活動時間は10時～16時で、参加者は自分の都合に合わせて好きな時間に集まってきます。帰り時間も自由です。

みんなでお茶飲みや将棋・健康マージャンで頭を使ったり、畑づくりで汗を流すなど楽しく過ごしています。



昨年は笑いヨガや「色の勉強」の講師をお迎えして新しい刺激を受けリフレッシュしました。



**在宅医療・介護に関する地域包括ケア市民フォーラムを開催しました**



**心積もり ～話し合って考える人生の最終段階～**

市では、できる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように「医療」「介護」「生活支援・介護予防」「住まい」などの必要なサービスが一体的に受けられる「地域包括ケアシステム」の構築を進めております。

今回は、在宅医療・介護に関する地域包括ケアフォーラムとして、実際に自宅で訪問診療や訪問看護、ICT 情報連携ツール「ナラティブブック秋田」を利用して、ご家族を介護された経験をもつ方からお話していただきました。(1月26日(土) アクアパル 参加者80名)



介護経験者からのお話



伊藤 伸一 氏



大勢の方が参加されました

～参加者の声～

・人生を考える時間になった。  
・最期を迎える時、本人だけでなく家族の想いも話し合うことが大切だと思った。

**認知症の人が住みやすい地域を目指して**

☆認知症を正しく理解し、地域で支えていきましょう☆

認知症の方の見守り体制として『認知症高齢者等見守り・SOSネットワーク事業』があります。

認知症になると道に迷ったり、家がどこかわからなくなったりすることがあります。この事業は、徘徊のおそれがある方を事前に登録しておくことで、実際に行方不明になった時に、地域の支援で早期に発見するためのネットワークです。

地域に気になる方がおりましたら、気軽に地域包括支援センターまでご相談下さい。

← このステッカーが協力事業所の目印です。



**ちょこっと脳トレ！！**

カタカナを並び替えて2つの単語を作ってください。

- ① トトレスマタ
- ② イメンスロカ
- ③ ゴイミンチカ
- ④ ソンキサリウギ
- ⑤ ウマウシシマ
- ⑥ ソンバペカギ

ヒント：1～3は野菜・果物  
4～6は動物です。  
答えは下にあります

**【問い合わせ先】**



**由利本荘市地域包括支援センター**

☎ 24-6345

**北部地域包括支援センター(岩城・大内)**

☎ 74-6888

**中央地域包括支援センター(本荘・東由利・西目)**

☎ 24-6324

**南部地域包括支援センター(矢島・由利・鳥海)**

☎ 74-4150

～地域包括支援センターだより～

# みんな笑顔

第4号 令和元年 6月

発行

由利本荘市地域包括支援センター  
広域行政センター2階  
電話 24-6345

## ～活動紹介～

### 南部地域包括支援センター

南部地域包括支援センターは矢島総合支所内にあり、矢島・由利・鳥海地域を担当しています。住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護保険サービスの利用や、生活の身近な困りごとなど、高齢者の皆さんやご家族の相談に応じております。

また、地域のミニデイ・サロン・集会などに出向かせていただき、介護予防の講話や認知症サポーター養成講座などを開催したり、昨年度は「認知症予防教室」「駅ナカカフェ」「城下町サロン」などを実施いたしました。今後サロンなどの開設、介護予防教室や宅配講座を希望する地域がございましたら、お気軽にご連絡ください。



城下町サロンでの健康体操



スーパーの職員のみなさんと  
認知症サポーター養成講座

### 地域ミニデイサービス

東由利 大蔵部ミニデイ  
お茶っこの会

町内会が自主的に開催する  
高齢者の集いの場です

大蔵館を会場に毎週木曜日9時～15時まで「お茶っこの会」が行われています。9年目となり、活動の中心は伊東健一郎さん・ハツ子さんご夫婦です。皆さん時間になると押し車を押ししたり、自転車やバイクなどで集まってきます。畑が気になるからと途中で抜けたり、用事を終えてから参加したりと自由な雰囲気です。皆さん大の花好きで、年2回の屋外研修はお花の鑑賞に出かけています。普段は田んぼや畑仕事をしていますが、「お茶っこの会」の日だけは畑仕事はお休みです。皆さん「(仲間が)会に来ないと心配になる」「(同じ町内でも)普段は挨拶する程度なので、ここに来て話をするのが楽しみだ」と口をそろえています。どうやら「お茶っこの会さ行ごな」が仲間たちの挨拶になっているようです。



今日は旬の  
ワラビが  
おやつでした



山菜を採ってきた話、野菜の育て方についてベテランさんに聞いたり、日頃のたわいもない出来事やニュースの話題で話は尽きず、「ゆっくりできる所でもあるし大事な場所だ」と話されていました。

「出来ることは自分でやる」がモットーで、マイカップを持ってくる、ゴミは持ち帰る、昼食は各自弁当を持ってきて食べる、などそれぞれ参加者が主体的に参加している、自宅の居間にいるような笑いの絶えない「お茶っこの会」でした。

# 認知症サポーター養成講座

## IN カダーレ 開催しました



『認知症サポーター養成講座をご存じですか？』

この講座は、「認知症を知り地域を知るキャンペーン」として全国的に取り組んでいる講座です。由利本荘市では2009年から開催し、今年の3月末現在で9,672名のサポーターを養成しています。今回は一般の方を対象に、4月22日由利本荘市文化交流館カダーレにて開催し、42名の参加をいただきました。



認知症の方の生の声を紹介したり、ちょっとした脳トレを皆で行ったりしながら和やかな講座となりました。

今後も、一人でも多くの方に認知症を理解していただき、認知症の方や家族を見守り、安心して暮らせる由利本荘市を皆さんと一緒に築き上げて参ります。「認知症サポーター養成講座」は町内会や職場、サークル等どこにでも出向きますので地域包括支援センターまでお問い合わせください。

### 認知症の人が住みやすい地域を目指して

☆認知症を正しく理解し、地域で支えていきましょう☆

### 由利本荘市オレンジカフェ

認知症の方・ご家族の方・認知症に関心のある方  
認知症サポーターの方・認知症を予防したい方など  
どなたでもお立ち寄りください。

お茶を飲みながら、笑い話や苦労話を聞いたり  
話したり一緒に過ごして**ホッコリ**しましょう。

認知症や介護に対する専門家もいます。

開催日は広報に掲載していますが、詳細は各カフェ  
にお問い合わせください。

- ・展望カフェ「わかば」 ☎74-3013
- ・ほんじょうゴー! ゴー! カフェ ☎23-5660
- ・認知症の人と家族のつどい ☎090-6149-8756
- ・認知症予防拠点カフェあまさぎ ☎62-5001
- ・オレンジ喫茶 ☎62-0805
- ・森のほっとカフェ ☎080-5741-8620

### ちょこっと脳トレ!!

2字熟語が分解され、ばらばらになっています。元の熟語は何でしょう?

- (例題) □ - 毎 ⇒ 毎日
- ① 立 □ 玉 ⇒
  - ② 林 木 青 ⇒
  - ③ 手 山 石 ⇒
  - ④ 日 木 生 ⇒
  - ⑤ 白 - 円 ⇒
  - ⑥ 人 人 - ⇒
  - ⑦ 夕 少 夕 ⇒
  - ⑧ 速 日 取 ⇒

\*答えは下にあります。

### 【問い合わせ先】



由利本荘市地域包括支援センター

北部地域包括支援センター(岩城・大内)

中央地域包括支援センター(本荘・東由利・西目)

南部地域包括支援センター(矢島・由利・鳥海)

☎24-6345

☎74-6888

☎24-6324

☎74-4150



第5号 令和元年 9月  
～地域包括支援センターだより～

# みんな笑顔

発行

由利本荘市地域包括支援センター  
広域行政センター2階  
電話 24-6345

地域包括支援センターは、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように、地域に住む皆さんからさまざまな相談を受けています。お気軽にご相談ください。

## 今回のピックアップ情報

## 運転免許返納について考える



死亡事故件数全体に占める高齢運転者の割合が増加しています。運転免許の返納について考えたことはありますか？もし運転免許を自主返納したら、バスや電車などの公共機関を使って生活することになります。今回は免許返納をした場合のメリットについて考えていきます。

★★★車を維持するためにかかる1年の経費は？★★★

普通自動車（コンパクトカー）	軽自動車
※444,542円	※382,670円

※車の維持経費は2019 全国共済農業協同組合連合会ホームページより引用

普通自動車の維持費で片道千円のタクシーを利用したとして見積もった場合、年間で444回タクシーを利用できる計算になります。月に換算すると37回のタクシー利用ができるため、片道千円程度のスーパーであれば毎月18往復はできることになります。

地域によって利便性も違いますし、自分で好きな時に好きな場所に行ける環境を手放す事は何にも代えがたい事だと思います。元氣で安全に運転を続けられることが一番ですが、もしあなたが免許返納に悩んだ時に、少し思い出していただければと思います。

免許返納をした際の優遇サービスもありますのでご相談ください。



タクシー利用に換算

444回/年（1回千円）

## 突撃とないの 今回は 矢島 山寺町内交流サロン

### ミニデイサービス！！

### 「つばき会」

つばき会は、以前は社会福祉協議会の支援によるサロンを実施していましたが、参加者より「もっと色々なことがしたい」「会の活動をもっと推進して行きたい」との声があがり、平成30年9月から町内会が主体となって実施する「地域ミニデイサービス事業」を利用したサロンがスタートしました。

つばき会は、毎月第3火曜日に山寺会館を会場に午前10時から開催されています。毎回テーマを決めて開催されており、これまでに矢島駅のまつ子さんを招待したり、警察、薬剤師、保健師などの講話、皆でテーブルゲームをしたり、移動研修など内容もバラエティに富んだものになっています。7月のサロンでは「自分に似合う色を探そう」というテーマで講師をお招きし、色彩あふれる布を体に当てながら参加者同士で「あなたにはこの色が似合うね」と褒めあいながら自分の魅力が引き出される色を探していました。サロンでは、毎回協力員の皆さんによる手作り昼食が提供され美味しいと好評です。参加者からは「家ではテレビばかり見てしまう。ここに来ると楽しい」「友達と誘い合っている」と毎回のサロンを楽しみにしている声が聞かれました。



# 脳力アップはつらつ 認知症予防教室

いつまでも元気に活動的な生活を送る事ができるよう、今年度は6月7日～8月8日まで10回、大内改善センターと岩城会館で行いました。



踏み台を使用して運動します



コグニラダー  
右足、左足の順でマスを移動してステップします



## 手軽にできるコグニサイズ



2人でウォーキングをしながら 踏み台昇降をしながら

- 例えば…
- 3の倍数で手をたたく
  - 100から7ずつ引いていく
  - 目についた物を逆さ言葉で言う
  - 好きな歌を歌って歌詞の「さ」で腰をたたく

笑って楽しんで  
認知症予防の仕方  
を教わりました

【対象者】 65歳以上の市民の方

【参加費無料】

【内容】 コグニサイズ(国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防運動プログラム)

## 事業紹介コーナー

### 認知症初期集中支援チームとは？

ご本人やご家族から相談を受け、認知症が疑われる方や認知症の方とその家族を訪問し早期診断・早期対応を目的とし、専門医・保健師または看護師・社会福祉士や介護士など医療と福祉の専門スタッフで構成されたチームです。

#### 【支援の対象者】

- ・ 在宅生活されている40歳以上の市民の方で認知症が疑われる方 又は 認知症の方
- ・ 次の①～③のいずれかに当てはまる方
  - ① 認知症の診断を受けていない方  
または治療を中断している方
  - ② 医療サービスや介護サービスを利用していない方
  - ③ 認知症状が強く対応に困っている方

まずは、各地域包括支援センターへ  
ご相談ください

## ちょこっと

## 介護予防

### ～歩き方を変えてみよう～

- ・ **姿勢を正してみる**  
背筋を伸ばし  
へその辺りを前に出すように
- ・ **大股で歩く**  
より筋肉が鍛えられます
- ・ **大きく手を振る**  
腕の筋肉を鍛え、心肺機能も高めます
- ・ **少し速く歩く**  
少し速く、ゆっくり歩くを繰り返す
- ・ **太ももを少し高く上げてみる**  
太ももを意識しながら大きく手を振り  
足を少し高く上げて歩いてみましょう。  
その場で足踏みでもいいです。



歩き方を変えたとさらに  
運動効果が高くなります



#### 【問い合わせ先】



由利本荘市地域包括支援センター  
北部地域包括支援センター(岩城・大内)  
中央地域包括支援センター(本荘・東由利・西目)  
南部地域包括支援センター(矢島・由利・鳥海)

☎ 24-6345  
☎ 74-6888  
☎ 24-6324  
☎ 74-4150

第6号 令和元年12月  
～地域包括支援センターだより～

# みんな笑顔

発行

由利本荘市地域包括支援センター  
広域行政センター2階  
電話 24-6345

地域包括支援センターは、高齢者の皆様が  
住み慣れた地域で安心して生活を続けられ  
るように、地域に住む皆さんからさまざま  
な相談を受けています。

★★★お気軽にご相談ください★★★

## いま、話題の「終活」ってなに？

近年様々なメディアで取り上げられることの多い「終活」ですが、実際にどのようなことをするかご存じですか？「終活」という言葉は2010年頃、核家族が進むことでの不安を元に爆発的に広まりました。地域包括支援センターへも、将来のことについての相談があります。

「終活」とは「いざという時に自分の意思表示ができること」という意味合いもあります。本人が希望されていることを、希望通り行えることが大切です。しかし本人に代わって支援をしてくれる人が必要になる場合もあります。将来のことを決めておけば心配ごとは減り、人生をより楽しめます。公的なサポートのほか、身内に代わって保証人や死後の整理などを代行してくれる民間のサポートサービスもできてきました。(有料)

どこに相談したらよいか分からない時は、一人で悩まずお近くの地域包括支援センターへご相談ください。

元気なうちから今後についてご家族やお友達と話し合ってみてはいかがでしょうか。



突撃とないの

ミニデイサービス！！

今回は 岩城 緑ヶ丘町内会

開催：月・水・金曜日 10:00～16:00 会場：緑ヶ丘集会所

佐々木敏哉町内会長が「地区の皆さんが気軽に集い、楽しく過ごせる居場所になるように」をモットーに企画運営をしています。また、2名のボランティアの方がお茶や冬季は暖房等の会場準備で活動を支援しています。参加者は自分の都合に合わせて来所し、お茶を飲みながら会話を楽しみ、パターゴルフやトランプゲームにも興じ、思い思いに過ごしています。



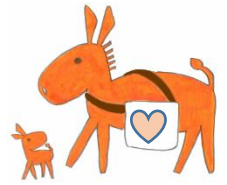
月・金は、男性陣が全国的にも普及している「飲まない・吸わない・賭けない」の健康麻雀を楽しんでいます。昨年秋から女性の健康麻雀も始まり「楽しくてもっと前から始めたら良かった。」と喜びの声がありました。

第1水曜日は初心者麻雀教室、第2水曜日はカラオケデー、第3・4水曜日は映画鑑賞会を開催しています。これまで毎月1回4年間にわたり「男はつらいよ」シリーズ全49作を上映し、10月で完結しました。今後上映するシリーズを検討しているところです。





# 開催しました！！ 認知症フェア In 由利本荘



コグニサイズ体験



高齢期の交通安全



介護用品の体験

世界アルツハイマー月間に合わせ9月26日（木）カダーレにて『認知症フェア in 由利本荘』を開催しました。今回は「見て・触って・体験できる」ことをテーマに、最新の介護用品に触れたり、「高齢期のお薬の話」では薬剤師さんへ普段疑問に感じていることを対話しながら学びました。また、コグニサイズ体験では複雑な課題に参加者同士声を掛け合いながら体験していました。このほかにも認知症カフェや相談コーナーを設置しました。参加者からは、皆さんと交流できて楽しかった、また来年も参加したいとの声がありました。市では今後も、認知症を身近なものとして理解し、地域で支えるための取り組みを進めていきますので、このような機会がありましたらぜひご参加ください。

## 事業紹介コーナー

### 介護支援ボランティア制度



### ハッピーマイルポイント

市内の施設等でボランティア活動を行っていただき、そのポイント数に応じて市の特産品や交付金などに交換していただく制度です。社会参加や地域貢献により自身の介護予防や生きがいに繋がります。

- ・対象者 市内在住の65歳以上の方  
(要介護認定を受けていない方)
- ・活動場所 受け入れ登録している高齢者施設等
- ・活動範囲 話し相手・レクリエーション補助等
- ・登録方法 登録講習会の受講とボランティア保険の加入が必要です
- ・問い合わせ先 各地域包括支援センター  
または 各社会福祉協議会

生きがいを応援します

## ちよこつと

### 介護予防

～口腔ケアでお口を健康に～

- ・口腔ケア(お口の手入れ)をしましょう！  
歯磨き、うがい、舌や義歯(入れ歯)の手入れ、定期的な歯科検診を受けてお口を健康に保ちましょう。
- ・口腔体操で口・舌の動きを鍛える！  
食前の口腔体操は食べる力、飲み込む力を高めます。また、唾液の分泌を促すので、むせ防止にも効果的です。

<口腔体操>

- ・舌を回す：舌を前に出し口のまわりを舐めるように回す。
- ・声を出す：「ば、た、か、ら」を口や舌を大きく動かしながら大きく発声。
- ・早口ことばを言う：  
生麦、生米、生卵  
庭には二羽にわとりがいる  
隣の客はよく柿食う客だ



### 【問い合わせ先】



由利本荘市地域包括支援センター  
北部地域包括支援センター(岩城・大内)  
中央地域包括支援センター(本荘・東由利・西目)  
南部地域包括支援センター(矢島・由利・鳥海)

☎ 24-6345

☎ 74-6888

☎ 24-6324

☎ 74-4150

第7号 令和2年 3月  
～地域包括支援センターだより～

# みんな笑顔

発行

由利本荘市地域包括支援センター  
広域行政センター2階  
電話 24-6345

地域包括支援センターは、高齢者の皆様が  
住み慣れた地域で安心して生活を続けられ  
るように、地域に住む皆さんからさまざま  
な相談を受けています。

★★★ご気軽にご相談ください★★★

## 「健康寿命」ってご存じですか？

平均寿命とは「0歳の子が平均何歳まで生きられるかを表した期間」です。それに対し、健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」になります。

秋田県	平均寿命 (平成27年)		健康寿命 (平成28年)		自立して健康に 生活できない期間
男性	79.51歳	-	71.21歳	=	約8.30年
女性	86.38歳	-	74.53歳	=	約11.85年



健康寿命の延伸には日頃からの介護予防が大切です。

①適度な運動、②バランスの良い食事、③人との交流 は特に効果的です。

介護予防教室を各地域で開催しています。健康寿命を伸ばすヒントがたくさんありますのでぜひご参加ください。開催日時などは、地域包括支援センターへお問い合わせください。



## 突撃とないの ミニサービス！！

今回は **西目 出戸町内会**(ニコニコテイ)

開催:毎月1回 日曜日 10:00~15:00  
会場:出戸交流センター

### 『元気の源はいっぱい笑って、おいしい物を食べること』

「つながる場所があったらいいな！」の声からはじまり、間もなく7年を迎えます。「集まっておしゃべりできるのは最高だ！」と話は尽きず毎回笑い声があふれています。地域の人や子供たちと交流する機会も増え、「今のつながりを絶やさないようにしたい」と町内会全体で盛り上がっています。

お休みした方には、お弁当を届けながら声かけしています。

わくわく  
ドキドキ

### ビンゴゲーム



### 手作りのお菓子と、季節の 野菜が入った栄養満点弁当



麻雀で脳を  
活性化！！





東由利地域

# 「笑顔の終活にむけて」

～エンディングノートを綴ってみよう～

東由利・矢島地域で最期まで自分らしく、実り多い人生となるように研修会を開催しました。

あきた森の保健室 室長 小野まゆみさんより「自分の思いを伝えること・話し合うことの大切さ(アドバンスケアプランニング)

について」講演いただき、参加者がうなずきながら話に聞いている光景が見受けられました。

また、講演後には自身の楽しい思い出・辛い出来事を乗り越えた経験などを振り返りながらエンディングノート作成に取り組みました。参加者からは、「人生を振り返ることや、これからの人生を考えることができ良かった」との声が多く聞かれました。

来年度も、各地域に出向き開催しますので、ぜひご参加ください。



矢島地域

## 事業紹介コーナー

### 成年後見制度とは？

将来に不安のある方や、判断力が不十分な人を保護し、支援する制度です。みなさんの暮らしや権利を守ります。成年後見制度には2種類あります。

**①任意後見人制度** (将来の不安に備えたい)  
判断力が十分にある時に、サポートしてくれる人と内容を決めておく制度です。

**②法定後見制度** (今すぐ支援が必要！)  
判断力が不十分になってしまった方をサポートする制度です。

手続等の詳細は地域包括支援センターにご相談ください。

## ちょこっと 介護予防

「フレイル」は介護予防のキーワード

フレイルは、英語のFrailty(虚弱、老衰、脆弱など)が語源で、加齢に伴って心身が衰え、要介護になる可能性が高い状態のことです。

つまり健康な状態から介護が必要な状態に移行する中間の段階のことを言います。

下のフレイルチェックをしてみましょう。

<p><input type="checkbox"/> 体重の減少</p>	<p><input type="checkbox"/> 歩行速度低下</p>	<p><input type="checkbox"/> 握力の低下</p>
<p><input type="checkbox"/> 疲れやすい</p>	<p><input type="checkbox"/> 日常生活の活動量低下</p>	<p>3つ以上当てはまるとフレイルの可能性あり</p>

※次号で予防についてご紹介します。

### 【問い合わせ先】



由利本荘市地域包括支援センター

北部地域包括支援センター(岩城・大内)

中央地域包括支援センター(本荘・東由利・西目)

南部地域包括支援センター(矢島・由利・烏海)

☎ 24-6345

☎ 74-6888

☎ 24-6324

☎ 74-4150

第8号 令和2年 6月  
～地域包括支援センターだより～

# みんな笑顔

発行

由利本荘市地域包括支援センター  
広域行政センター2階  
電話 24-6345

地域包括支援センターは、高齢者の皆様  
が住み慣れた地域で安心して生活を続け  
られるように、地域に住む皆さんから  
さまざまな相談を受けています。

★★★お気軽にご相談ください★

## 新型コロナウイルス対策

# 身のまわりを清潔にしましょう。

## 手荒れ対策で感染予防

石けんやハンドソープを使った  
丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、  
十分にウイルスを除去できます。  
さらにアルコール消毒液を  
使用する必要はありません。

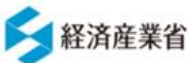
手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

手洗いの回数が多くなると手が  
荒れやすくなります。すると、  
①手洗いがおっくうになる・・・  
②皮膚についた細菌数の増加に  
つながる。  
など感染の危険性が高くなり  
ます。

## 手荒れを防ぐポイント

- ☆手洗い時、温水を使用しない。
- ☆手洗い後は水分をしっかり  
拭き取る。
- ☆手洗い後はクリームを塗る  
などハンドケア剤を使用する。



## 「認知症サポーター養成講座」を受けてみませんか？

認知症は誰にでも起こりうる身近な「脳の病気」です。  
認知症になっても安心して住み慣れた地域で暮らしていくためにも、  
認知症をよく理解することが大切です。



### ○認知症サポーターとは？

何か特別なことをする人ではありません。  
認知症を正しく理解し自分のできる範囲で  
認知症の方や家族を温かく見守る応援者です。

### ○講座の内容は？

認知症の正しい理解と認知症の方への接し方を  
中心にテキストやDVDを使って学びます。

この講座を受講した方が「認知症サポーター」です。

この講座はどなたでも受けることができ、サポーターの証としてオレンジリングを  
配布します。受講を希望される際やお問い合わせは、お近くの地域包括支援センターへお気  
軽にご連絡ください。



町内会や中学校、  
地域の集いの場で  
講座を開催して  
います。

# フレイル予防でいつまでも元気に

「フレイル」とは心身の機能が低下して「健康」と「要介護」の間のことを言います。

健康寿命を延ばし元気に暮らしていくために予防に取り組んでみませんか？

## 《フレイル予防の5つのポイント》

☆食事・・・バランスのよい食事を1日3食しっかりとしましょう。

特に、高齢期は低栄養による「やせ」に注意！！

筋肉など体を作る源たんぱく質（肉、魚、大豆、卵など）をしっかりとしましょう。

☆お口の健康・・・口は『食べる』『話をする』『呼吸する』など重要な役割があります。

『早口言葉』や『舌を上下左右に回す』

『好きな歌をパ、タ、カ、ラで歌う』を実践して

お口の健康を保ちましょう。

☆体力づくり・・・こまめに体を動かしましょう。

歩く時間を10分増やすのもよいですね。

足腰の筋力維持のために『テレビ体操』や

『筋カトレーニング（かかとの上げ下ろし、足踏み、足上げ）』も効果的です。

☆社会とのつながり・・・家族や友人と電話やメール、手紙などを利用して交流を持ちましょう。

『きょういく（今日行く）』『きょうよう（今日用がある）』も大切です。

☆頭の体操・・・『1日遅れで日記をつける』『複数の料理を同時に作る』などしてみましょう。



## レッツ！！脳トレ

「目」以外の漢字が5つまぎれているよ。探してみよう！



目

目

目

月

目

目

目

目

自

目

日

目

目

目

目

貝

目

目

白

目



目 目 日 首 目 𠂇

【問い合わせ先】 由利本荘市地域包括支援センター

北部地域包括支援センター（岩城・大内）

中央地域包括支援センター（本荘・東由利・西目）

南部地域包括支援センター（矢島・由利・鳥海）

☎ 24-6345

☎ 74-6888

☎ 24-6324

☎ 74-4150





第9号 令和2年 9月  
～地域包括支援センターだより～

# みんな笑顔

発行

由利本荘市地域包括支援センター  
広域行政センター2階  
電話 24-6345

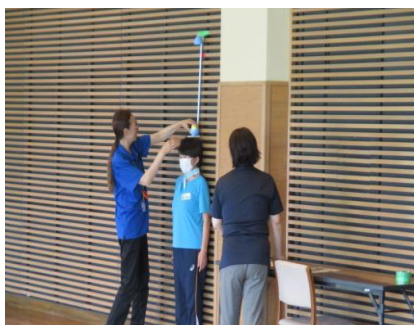
地域包括支援センターは、高齢者の皆様が  
住み慣れた地域で安心して生活を続けられ  
るように、地域に住む皆さんからさまざま  
な相談を受けています。

★★★お気軽にご相談ください★★★



## 教室が8月から始まりました！

初回、体力、認知機能をチェックします



コグニサイズの説明を聞きます



### コグニサイズとは？

国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防の取り組みで、頭を使いながら運動をすることで、認知症を予防する効果が期待できます。

この教室は、約5か月間（全10回）にわたって開催されます。

初回と最終回に体力、認知機能をチェックすることで、体力の維持、

認知機能の改善を数値で確認することができます。昨年は、「足の筋力アップ」と認知機能の「情報処理能力」で効果がみられました。

継続は力なり。普段の生活でウォーキングしながらしりとりをする、計算をするなども効果があります。

## 増えています 自転車の事故

自転車はちょっと買い物・・病院・・ご近所へ・・と大変重宝ですね！健康づくりにもつながります。しかしながら最近高齢者の事故が増えていますので注意が必要です。

加齢により、周囲の状況に応じた行動がとりにくくなっていることも事故の原因です。

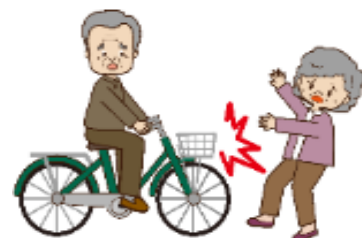
自転車も運転することによって、加害者にも被害者にもなります。

点検をして、交通ルールを守り自転車に乗りましょう。



《 7月1日から自転車危険行為が自転車運転講習の対象になりました 》

- \* ブレーキ不良自転車運転
  - \* 指定場所一時不停止
  - \* 歩道通行時の通行方法違反
  - \* あおり運転
- 危険行為を繰り返した場合、  
自転車運転者の講習を受けなければなりません
- \* 受講命令に違反した場合：5万円以下の罰金**



# \*\*\*\*\*「フレイル予防」食べて元気に！\*\*\*\*\*

チーズハーモニー (材料2人分)

由利本荘市食生活改善推進協議会



- 白玉粉・・・60g
- 絹ごし豆腐・・・60g (かわりに水50ccでもOK)
- プロセスチーズ・・・25g
- みたらしタレ
  - 砂糖・・・大さじ1
  - しょうゆ・・・大さじ1/2
  - 水・・・・・・・・50cc
  - 片栗粉・・・小さじ1



## 作り方

1. チーズを1cm角の10等分にする。
2. 小鍋に、みたらしタレの材料を入れてよく混ぜて、中火にかける。かき混ぜながら加熱しとろみが出て、透明になればできあがり。
3. ボールに白玉粉、スキムミルクを入れてさっくり混ぜ、絹ごし豆腐を加えてこねる。耳たぶくらいの硬さになったら10等分にする。(硬いときは水を少し加える)
4. 3に1のチーズを入れて丸める。
5. 鍋に湯を沸騰させ、4を入れて、浮き上がってから1分くらい茹で、2の鍋に入れてタレをからめて盛り付ける。

## 認知症になっても安心して暮らすために



認知症の徘徊行方不明者は5年連続で増加しており、昨年は全国で約1万6千人と発表されました。由利本荘市でも今年度4月～7月末現在10件の徘徊に関する事案が発生しています。認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です。早期の対応で進行を緩やかにする可能性もあります。少しでも気になったらかかりつけ医や地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

### 接し方のポイント



- ・できないことを責めるのではなく、できることをほめましょう。
- ・なるべく前向きになれる声かけをしましょう。
- ・笑顔で接しましょう。
- ・失敗しないように手助けしましょう。
- ・役割を担ってもらいましょう。
- ・本人の意思を尊重しましょう。



【問い合わせ先】 由利本荘市地域包括支援センター

☎ 24-6345

北部地域包括支援センター (岩城・大内)

☎ 74-6888

中央地域包括支援センター (本荘・東由利・西目)

☎ 24-6324

南部地域包括支援センター (矢島・由利・鳥海)

☎ 74-4150

第10号 令和2年12月  
～地域包括支援センターだより～

# みんな笑顔

発行

由利本荘市地域包括支援センター  
広域行政センター2階  
電話 24-6345

地域包括支援センターは、高齢者の皆様が  
住み慣れた地域で安心して生活を続けられ  
るように、地域に住む皆さんからさまざま  
な相談を受けています。

★★★お気軽にご相談ください★★★

## おでかけ見守りシール導入（認知症高齢者等見守り事業）



“発見～保護～ご帰宅”まで 安心、安全、迅速に

【内容】見守りシールは、QRコードが印字されたシールです。

行方不明になった方を発見した際に、QRコードを読み取ることで、発見者と家族や介護者が、インターネット上の伝言板を通してやり取りを行うことができます。

【対象】「由利本荘市認知症高齢者等見守り・SOSネットワーク」登録者で、徘徊頻度の高い方

【配布枚数】耐洗シール30枚、蓄光シール10枚

【費用】無料



←登録された方にこのシールを配布しております

シールはこのようところに貼っています

動画で確認



耐洗ラベル(アイロンで貼り付けられるもの)



右上腕部

背面 襟元

袖口

帽子側面

蓄光シール(アイロン不可のもの)



ナイロン素材

杖

※ご利用には申請が必要です。詳細は、地域包括支援センター（電話24-6345）へ。



伝えてください、あなたの想い



住み慣れた地域で自分らしく生きがいを持って生活できるよう「笑顔の終活にむけて」の研修会を岩城・鳥海地域で開催しました。



鳥海



岩城

皆さんと一緒に考えることで「自分で決めること、伝えること」の大切さを再確認しました。

参加者からは「遠い将来のことと思わずに、日々考えていきたい」「高齢化が進んでいる地域なので興味深い、続けてほしい」との声が聞かれました。今後も、地域に出向き開催しますのでご参加ください。

**人生会議開催！！**

**どのように人生を生き、命と向き合うか**

エンディングノートの作成を通して、自分の人生を振り返り、これからの人生を考えました。

**おららのミニデイサービス紹介！！**

**鳥海（中直根地区）なごみの会**

以前は話楽（わらく）サロンという名前で開催していましたが、「男の人にも参加してもらいたい。」という声から、ミニデイサービス【なごみの会】としてリニューアル開催しました。

会館にあるピザ釜の菜五味（なごみ）が名前の由来です。「楽しく語り合いましょう」をモットーに地元のアスパラや納豆入りのピザを焼きながらみんなで楽しくおしゃべりしています。終始和やかで笑顔にあふれた会でした。



【問い合わせ先】 由利本荘市地域包括支援センター

北部地域包括支援センター（岩城・大内）

中央地域包括支援センター（本荘・東由利・西目）

南部地域包括支援センター（矢島・由利・鳥海）

☎ 24-6345

☎ 74-6888

☎ 24-6324

☎ 74-4150







