

第17号 令和5年2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
鶴舞会館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★★★

認知症サポーターの皆さん 地域で活動してみませんか？

地域で活動？

どんなことをすればいいの？

難しいことはありません。

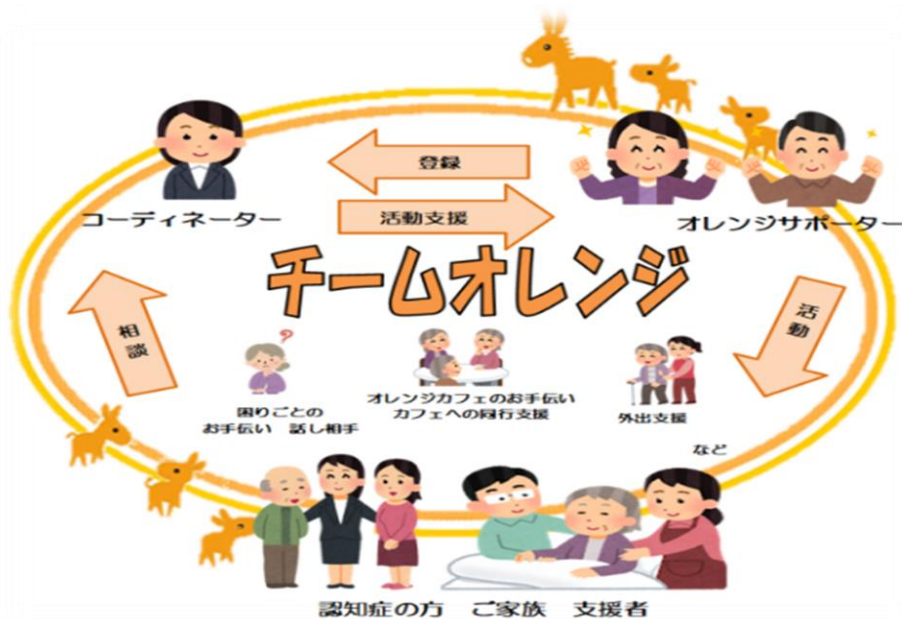
認知症の方が「してみたい・やってみたい」ことを手助けすることです。

たとえば、毎日犬の散歩をする方が、道がわからず一人で外出できない方に声をかけ誘い出すことで、その方は安心して散歩することができます。

普段の生活の“ついで”が活動につながるのです。



まかせてワン



★市では、認知症サポーターが活動できる体制を作るため、「チームオレンジ」の立ち上げに力を入れております。

認知症サポーターが、さらに認知症の理解を深め、地域でどんな活動ができるかを学ぶ、「ステップアップ講座」を開催しております。

一人でも多くの方がこの講座を受講し地域で活動してくれることを願っております。受講を希望される方は地域包括支援センターに是非お声がけください。



地域包括支援センターでは 今年度もたくさんの事業を開催しました!!



地域ミニデイサービスでは、地区の皆さんが気軽に集い、会話を楽しみながらゲームや体操を行っています。時には講師を招き勉強会をしたりと、思い々の活動をしています。「ミニデイがある日はお互いに声かけ合っています」と、心待ちにしている様子でした。



地域ミニデイサービス

I・Concept『チェアヨガ』
池田薬局管理栄養士『認知症予防の食事』
企業組合ほっと『ネイル・アイブローケア・ハンドケア』
明治安田生命『血管年齢測定』
中央図書館『認知症予防に関する図書特集』
市役所・市民課『オーラルフレイルチェック』
市役所・包括『介護相談コーナー』
と、たくさんのブースを設け、スタンプラリー形式で気軽に認知症予防を体験してもらいました。どのブースも人気を博し、参加者の皆さんは笑顔で過ごされていました♪



認知症フェア

ミズノスポーツサービス(株)健康運動士 保科康信先生のアリーナ体操教室を、地域会場として、東由利・矢島・西目地域で開催しました。「ナイスアリーナまでは遠くて行けないので、地域でも定期的開催してほしい…」という声をたくさんいただき、終始笑いの絶えない、身体も頭もココロまでもほぐれる教室となりました。



アリーナ体操教室



認知症セミナー

秋田大学高齢者医療先端研究センターセンター長の 大田秀隆教授を講師に迎え、認知症について学びました。『認知症は遺伝する確率が高い』という目からウロコのお話や、日常生活の予防でリスクを軽減できることなど、たくさんの知識を得ることができました。

今回は西目地区において、あきた森の保健室 小野まゆみ室長より「心づもり～伝えてください、あなたの思い～」と題してご講演いただきました。エンディングノートの作成を通して自分の思いを伝え、残すことの大切さを再確認しました。



笑顔の就活に向けて
‘エンディングノートを綴ってみよう’



今年も秋田大学大学院医学研究科の久米裕教授を講師に迎え、教室を開催しました。今回はコロナ禍の影響で回数を減らしての実施となりましたが、足腰強化をメインとした体操や運動+認知症予防を行い、無理なく継続することの大切さを学びました。



コグニサイズ教室

【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