#### 宮市地域包括支援センターまちなか通信 2020.6



急激に上昇する状態のことをい

こむら返りを起こしたり、

意識がボーッとしたりします。

☆保健師つぶやきコラム

闭じこもり

急な運

け

の

準備の柔軟

時

间を

け

体の水分や塩分が失われ、

が

これは、何と読むでしょうか?

講座にご興味が

方は、

お 気

画

大志特集

頂ける機会でも

ります。

養成

なさんから地域

参加者のみ

実情を教えて

熱中症は、

汗を大量にかくことで

を交えてお話させて頂きました。

た中、

熱中症をテーマにクイズ

じゃましました。和気あいあいと

て開催された宮西サロンにお

令和元年6月15日、

宮西公民館

#### 今月号のトピックス

- ●宮西サロン~熱中症の話~
- ●宮西ふれあいの集い
- ●認知症サポーター養成講座
- ●裏面:大志特集



令和元年度まちなかの 公民館フル活用(宮西編) 取組

み

動を振り返りながら『いくつに りに向けて日々精進しています。 ち包括まちなかも、 令和2年度通信「つなぐ」第一号 なっても、住みやすい地域』づく えたのではないでしょうか。私た 今までの暮らしを振り返る方もみ をご紹介します。 年号となった昨 予告通り宮西・大志の活動 自粛 外出が制限される中  $\Delta$ ード漂う新年度と これまでの活 年の わ 61 बुं

8 65 割近く家の 歳 以 上  $\mathcal{O}$ 方 ф は

対策をしていきましょう。 ることが多い今年も、 で熱中症に 室内の温度に気を付けて 『ステイホ なると言 で自宅に わ 水分補給と れ てい 61 ま

# 宮西ふれあいの集い

かけて、

包括や警察に相談する

があるというお話も伺いま

認知症を我が事として捉え

などの対応を既に実践したこと

と題しての集いり **ब**ू 謎かけや簡単なクイズは認知症予 防に効果があるといわれてい 集い』 暮らし高齢者の集い 11 手足を動かしながら歌を歌う 月 12 が開催されました。 日宮西公民館にて、 トンチ文字に挑戦ー 『ふれあ

の普及だけでな

が重要です。

講座では知識 んでいくこと

地域全体で取り組

宮西サロン ~熱中症の話~

脳の活性化を図 たつの動作を同 時に行うことで

認知症サポ 夕

養成講座

ります。勿論、 集いの場でのお しゃべりも元 秘訣です。 ①は漢字を、 続けて読んでみましょう

②は色を

### かしいな」と感じた高齢者をみ 町中で「あれっ、 町内会長会にて · 養成講座を開催

知症サポー

9月7日、

### 動は転倒などのケガのもとです。 長い間運動をしないとフレイル(虚弱)が進 関節が固くなってしまいます。 レを行いましょ 運動する 急な運

#### 街の素敵な

#### キラリ☆ひと募集!

宮西•貴船•大志地 区で活動している素 敵なあなた!

通信『つなぐ』でに 載ってみませんか? 是非、わたしたちに ご紹介させて下さ **61!** 

連絡おまちしていま す(連絡先)⇒⇒

#### 『つなぐ』とは? 『まちなか』 とは?

地域包括支援センターは65歳以上の高齢 者の総合相談窓口です。

まちなかは『宮西・貴船・大志』連区を担 当しています。高齢者の方が住み慣れた地 域で安心して生活できる地域づくりをめざ し、地域の方と一緒に取り組んでいます。 通信『つなぐ』を発行し、活動内容を知っ ていただき、ひとりでも多くの方に参加し て頂きたいと思っています。

#### ♪認知症サポーター養成講座を開催しました♪

- ★ALSOKにて(5/17)
- ★ふれあい広場にて(6/5)
- ★商工会議所にて(7/19) 尾西毛織青年部のみなさんと
- ★第一生命にて(8/27)、(9/4)
- ★みづほ銀行にて(10/8)
- ★三井住友信託銀行にて(11/20)
- ★こたつ薬局にて(11/29)
- ★明治安田生命にて(12/7)、 (12/13)













#### 一宮市地域包括支援センターまちなか

一宮市松降1丁目2番18号 松降ビル4F TEL:0586-85-8672

#### 今月号のトピックス

- ●町のきらり人
- ●大志ウォーキング
- ●大志教養講座
- ●おいち祭り
- ●裏面:宮西特集

# 2020.06

### 大志連区老人クラブ 町 縁 力持

## 会長 堀田和男さんにインタビュ

61 老人クラブに入ったきっかけに

です。当時、老人クです。当時、老人クです。当時、老人クです。 で先ず輩 つた先輩に、定年後、 かったで 老人クラブ つ け てた もの

-宮市地域包括支援センターまちなか通信

ď 老人クラブの活動につ Ū  $\subset$ 

一ほ隊活しにれる ・ いるから企画を考えるのが本当 ・ 大変です。他の団体と一緒に協力 ・ にもたくさんの活動を他団体と ・ にもたくさんの活動を他団体と ・ にもたくさんの活動を他団体と ・ にもたくさんの活動を他団体と ・ にもたくさんの活動を他団体と がから企画を考えるのが本当 ・ な性の会、民生委員なども引 ・ な性の会、民生委員なども引 を作 会緒かにに 動 て三 て **、** い 何 大変です。 す्

る前 A、 クラブがあり、 なっています。 が比 べると会員数が減ってきて  $\widehat{\mathcal{O}}$ 題です。現在は8 展望を教えてくださ  $\boxtimes$ の老人クラブは 約500人くらい つ 老 10 61 に入い年

です。 す。老人クラブ会費を上げて、クラブだけでは予算が見合わ 等感をどうしたらよいのか悩ましに出られなかった方への対応や不かという意見もあるのですが食事 食事会を企画しようと思っても老人会員同士のつながりをつくるために ってはどう い平会

や Q 縁 000 下 ょ h  $\mathcal{O}$ 力持ちですね なことがきっ か け 今

A、老人クラブ長だけでなく、町内 会はじめみなさんがいるから色々で きます。もともと老人クラブに入る がは地域のことを全然知りませんで とき声をかけてもらったことで地域 とのつながりができてよかったと とのつながりができてよかったと さんに助けてもらったことで地域 さんに助けてもらったことで地域

## 堀田さん、 ありがとうござい ました



堀田 和男さん(79)

趣味:ピアノ、グランドゴルフ

#### きます。 が 市役所 街から出発 今年 80 も 歩く 開



な相談も真摯にお伺

します。

悩みを打ち明けま

ょう。包括はどん

起こる前に、誰かに

まう、そんな悲劇が

身体虐待になってし

うに椅子に縛り付けてしまった息

認知症の母親が転倒しない

チを演じました。 悪意がなくても

いち祭り 元年 10 月 19

お

知 症 た。テ 61 の啓発を行っていますが、 ち祭りに は「若年性認知症」 参 加 じまし 本町 商 店街に た。 毎年認 今 回 て

とんどの人が「病院に相談する」 方は34%しかいませんでした。ほでしたが、相談先がわかると答えた 年性認知症を知っている人は86 回答していただきま 相談窓口となってい 結果では、ドラマの影響もあり若 街 頭アンケー や若年性認知症コー た が、 トには約 地 域包括支援 た。 460人に アンケー セ %

や地域の高齢者の方

らの寄付です

## さわやかウォ ・キング

大志教養講座

志地区 ながらのウォ ませんが、 11 月 主催 名を超える参加 11階食堂を目指 1  $\Box$ 催され のさわやかウォ 距離はそん みんなでお 昨年からはじまった大 真清田 キングは だました。 神社を通り、 者が して楽しく歩 しゃべ 健康増進に なに長くあ 本町 晴 り 商店 天 の

効果てきめん

親世代も一緒に認知症について学ぶ 知症の方の対応を学べるお魚釣り ムでは、 子どもたちだけでなく

思います。 支援センターをPRしていきたいと ちづくりへの一歩です。 今後も認知 知症の正しい知識を知ってもらうこ 症の身近な相談窓口として地域包括 ことができました。 認知症になっても住みよいま や地域の高齢者の方かサービスで作った作品 ←ゲームの景品はデイ 様々な世代に認





護予防や特殊詐欺防止だけでな 【裏面、宮西特集!】

実際の相談内容を劇仕立

私達をより深く知って頂

こうと、

大志教養講座でお話させて頂き

志公民館

· 月31日、

てで紹介しました。

おなじみの介