

つなぐ

今回のトピックス

【表面】

- ひとり暮らしの集い
- 大志教養講座
- 万年青クラブ
- 大志さわやかウォーキング



【裏面へ続く】

令和4 No.2



地域活動、ぞくぞく再開
お呼びとあらばどこへでも！

マスク生活がすっかり日常となつて久しいですが、感染対策を行いなから、地域活動も再開しています。嬉しいことに地域包括支援センターまちなかにもお声掛けいただきまして、久しぶりにみなさんの前でお話させて頂いたり、いろいろな活動に参加させて頂きました。今回は上半期の活動をお届けします。

ひとり暮らしの集い



★宮西

11月8日、宮西公民館にて「ひとり暮らしの集い」が開催されました。当日はウクレレ演奏とマジックショーに加え、まちなかも「お口と体」いつまでも元気！と題し、地域包括支援センターの取り組みをお話しました。



ゲストに歯科衛生士と理学療法士をお迎えし、フレイル予防体操を行いました。みなさん、オーラルフレイルという言葉聞いたことはありますか？お口の健康が損なわれると、食べ物や食生活に不調が現れ、栄養が摂れず全身が弱くなる原因になる可能性があります。例えば、頻回にお口が渇きませんか？全身の健康はお口の潤いから！脳トレや体操だけでなく口腔ケアも介護予防の柱の一つです。

★大志

10月5日、大志公民館にて開催されました。まちなかもご挨拶させて頂き、特殊詐欺についてお話ししました。真剣にお話を聞かれた後は、スタッキングで身体と頭をリフレッシュ。最後はコーラス鑑賞をされ、楽しんで過ごされていました。

★貴船

10月5日と10月12日の2日間に分けて、貴船公民館にて開催されました。和尚さんの講話を聴き、長生き音頭を楽しく踊ります。まちなかからは、地域包括支援センターの案内



内と特殊詐欺についてお話ししました。ひとり暮らしの方の不安や心配ごとが少しでも解消できるよう、地域のみなさんと協力して、支えていきたいと思っています。

大志教養講座



7月27日、大志公民館にて、教養講座が開催されました。コロナ禍になつてからはじめての教養講座にお呼び頂き、まちなかからは感染予防についてお話ししました。また、理学療法士と言語聴覚士による「フレイル予防」をテーマに、日常生活で行える体操・予防を講演して頂きました。ペットボトルの蓋を開けられなくなつたら要注意！参加者からは「教えてもらった運動を日常に取り入れていきたい」「食事と運動のバランスが大事だと改めて感じた」と、積極的な意見を頂きました。



これからまちなかの職員だけでなく地域の医療・介護事業所と連携して、皆様に専門的でより効果的な講演をお届けしていきますね。

☆新米保健師のつぶやき四コマ☆

～まちなかレンジャー街へ参上！～の巻

とあるまちなかの日常



ご無沙汰しております。まちなかの保健師大山です。皆さまいかがお過ごしでしょうか？だんだんと冬の寒さも増してきた今日この頃…。何となく心も少し寒くなってきたそんな時!!少し足を伸ばしてお出かけしてみたいかなと思います。いつもとは違う嬉しいことや楽しいことがあなたを待っているかもしれませんよ♪

『まちなか』とは？ 『つなぐ』とは？

『まちなか』は65歳以上の高齢者の総合相談窓口です。

宮西・貴船・大志を担当しています。通信『つなぐ』を発行し、活動内容を知っていただき、みなさんの地域づくりに役立てていきたいと思っています。



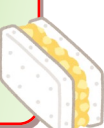
【裏面、多世代とのつながり特集！】

万年青クラブ



9月30日、秋空の下、長島町の老人クラブ「万年青クラブ」のラジ体操とコグニサイズに参加しました。コグニサイズの経験がある会長さんに続き、12名の参加者と楽しみながら脳トレのステップを踏みましたが、みなさんお上手！近所の人を誘い合って参加されている様子は地域の温かな繋がりを感しました。(毎週月曜日、水曜日、金曜日8時～浄啓寺境内※雨天中止)

大志さわやかウォーキング



11月4日、「大志さわやかウォーキング」+「一宮モーニング」が開催されました。本町アーケードにあるふとんのタナカから出発し、真清田神社で参拝、ゴール地点の市役所11階でモーニングをいただく、おなじみのとても素敵なコースです。歩行が速い方、ゆっくりな方、それぞれ自分のペースで意気揚々と歩かれていました。ご友人と一緒に民生委員さんに手を振る方など、交流を楽しみました。

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

※実際はみなさんマスクを装着しています。

【表面】

- 子ども食堂inまちなか三連区
- 夏休み宮西子ども広場
- 認知症サポーター養成講座
- おいち祭り

【裏面へ続く】

つなぐ



子ども食堂

in まちなか三連区

こども食堂キャラバンはNPO元氣ふれあい倶楽部が昨年、いちのみや市100周年市民チャレンジ事業で第3日曜日に各連区に出向き、こども食堂を開催している取り組みで、チャレンジ事業終了後も引き続き行われています。今年はまちなか三連区でも開催され、包括支援センターも参加させて頂きました。

★宮西

5月15日に宮西公民館にて開催されました。まちなかもお時間を頂き、認知症の普及啓発を行いました。参加者は、小学生以下のお子さん17名とその親御さん8名。認知症についてクイズで楽しく学び、お子さんたちはボランティアさんが語る紙芝居に聞き入っていました。参加者のうち5名のお子さんが「認知症」という言葉を知っていると答え、若い世代にも伝わっていることが嬉しく思いました。

★大志

7月17日に大志公民館で開催されました。まちなかは午後福寿院の駐車場で行われたフードパントリーに参加させて頂き、地域包括支援センターを知っていただくアンケートを実施しました。

参加者はお子さんや親御さんが多いので、アンケートの内容は①おじいさん、おばあさんと一緒に暮らしていま



すか②おじいさん、おばあさんの将来に不安がありますか③地域包括支援センターが高齢者の相談窓口であることを知っていますか、の3つを回答して頂きました。核家族化が進んだ現代、高齢者と接する機会が少ないお子さんもあります。また、働き盛りの親御さん世代もいざ自分の両親が要介護状態になった時、どこに相談したらよいか知っている人は3分の1程度でした。今回のアンケートがきっかけで身近な高齢者を思い浮かべてくれた方もおり、私達も改めて周知活動の必要性を感じました。



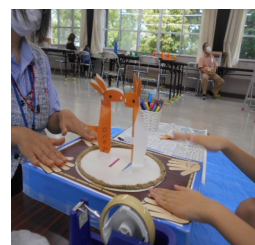
★貴船

10月16日に貴船公民館にて開催されました。今回のまちなかの認知症普及活動は、宮西で好評だった紙芝居と、新たに《すごろく》を用いて楽しく学びました。民生委員さんや地域の介護事業所の方、学生ボランティアさんなど様々な方にご協力いただきました。《すごろく》では、大きいサイコロを元氣いっぱい投げるお子さん達の姿をみてエネルギーを貰いました。今後も認知症の方が安心して地域で暮らしていけるよう、様々な場でも普及・啓発活動を行っていききたいです。



夏休み宮西子ども広場

8月25日、宮西公民館にて、夏休み中のお子さん達のために開催された『子ども広場』にお邪魔しました。たくさん用意された遊び道具の中には、ロバ隊長の紙相撲が！遊びながら認知症を知ってもらおうというまちなかの企画です。お土産にはロバ隊長のしおりをお渡ししました。参加者の中には学校で習った「認知症」をしっかりと覚えていた子もおり、こうした遊びが興味を持ってもらう一助になってほしいと思います。



おいち祭り



令和4年10月22日、本町商店街にて2年ぶりにおいち祭りが開催されました。今年はメインブースを二つに分けて「認知症を学ぼう！くじ引き」と「ロバ隊長トン相撲」で認知症の啓発活動を行いました。箱の中から紐くじを引くと「忘れてしまうこともあるかも 優しくゆっくり教えてあげてね」といった認知症の方への対応方法が書いてあります。



↑↑認知症サポーターキャラバンのマスコット・ロバ隊長



↑↑紐くじを引いて、景品を選ぶ参加者

認知症サポーター養成講座

★8月31日 三井住友信託銀行 オンラインで講座を行いました。銀行窓口で認知症と思われる方が来た時の望ましい対応例をDVDで見て、より実践的に学んで頂きました。アンケートからは「業務だけでなく普段の生活においても意識を高めていきたい」とのお声を頂きました。

★9月14日 研伸大学

今年は学校にて講義形式で講座を開くことができ、学生さんとお話ししながら学びを深めることができました。【裏面、地域活動特集！】

