

つなぐ

今回のトピックス

【表面】

- 貴船 三世代ウォーキング
- 宮西 老人クラブにて
- 圏域別地域ケア会議
- スポーツスタッキング大会

【裏面へ続く】

令和5 No.1



新型コロナ、五類への移行

地域活動 桜らんまん



新型コロナウイルス感染症の分類が5類感染症になり、マスク装着も個人の判断に委ねられました。厚生労働省は、受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する際や、高齢者や基礎疾患がある方、妊婦さんが混雑した場所へ行くときにもマスクの着用が効果的だとしています。地域のみなさんと接する機会が多い私たちも、感染拡大予防のためマスクの着用を続けていきます。

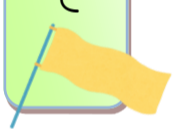
貴船 三世代ウォーキング



令和4年10月30日、貴船連区で開催された第4回ウォーキング大会に参加させて頂きました。当日は晴天。暑すぎず、寒すぎず丁度よい気候の中、常願通にある鈴木スポーツに集合すると、チャレンジャーさん達の演奏が始まり、みんな



宮西 老人クラブにて



令和4年11月26日、スポーツ文化センターにて、宮西老人クラブ第三支部の皆さんにお話をさせて頂きました。地域包括支援センターにどんな相談ができるのかをご紹介した後、参加者のみなさんにコグニサイズを行って頂き、介護予防についてお話ししました。

また、他の地域の集合住宅では、

孤立しないように玄関に目立つ色のハンカチなどを置いて近所の方同士で見守っているという取組を紹介させて頂きました。「まちなか」でも「最近あの人みかけないね」といったご相談を受けたこともあります。孤立化・孤独死の対策も地域のみなさまと一緒に取り組んでいきたいと思えます。



スポーツスタッキング大会



令和5年5月18日、まめ倶楽部とNPO法人童夢の共催で4連区合同スポーツスタッキング大会が開催されました。オロナス一宮に宮西、貴船、大志、富士の代表者がそれぞれ集い、個人タイムとチームタイムを競い合います。ゲストチームも加え、大盛況！まちなかの他にも市外からも見学者がみえていました。

↓チーム対抗戦の様子



【裏面もあります！】

☆お絵かき保健師のつぶやき四コマ

～介護者の個別相談会を開催する～の巻



認知症の家族の介護が大変で……

このような相談をよく頂くわ。

抱え込んで悩まれている方も見えます。



介護の方が認知症の介護の悩みを相談でき、専門的なアドバイスも頂ける「個別相談会」を開催しよう！



参加者の方から「自分一人で悩んでいることが解消されて良かった」などのお声を頂きました。

今後も！開催予定♪ 随時お知らせします☆



ご無沙汰しております。まちなか保健師の大山です。7月に入り夏の暑さが増してきましたが皆さまいかがお過ごしでしょうか？さて、今回の4コマは個別相談会を取り上げました♪介護者の方からは、話をしっかり聞きアドバイスも頂けて良かったと好評をいただいております。介護は一人で悩まずにお気軽にご相談ください。

『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えます。

大志 圏域別地域ケア会議 ～大志さわやか交流会～

令和5年2月8日、大志公民館にて圏域別地域ケア会議を行いました。大志連区の民生児童委員さん、介護サービス事業所、まちなか担当連区のケアマネジャーが集まり、それぞれお互いの役割を紹介し、理解を深めました。グループワークではお互いに聞いてみたいことなど意見交換を行い、ともに高齢者の支援者として話し合いました。参加者からはそれぞれの立場で「お話ができてよかったです」とのお声を頂きました。ケアマネジャーも民生児童委員さんと接する機会が減ったことで、どのように協力してよいかわからない状況もあったようですが、「一人暮らしの方を担当したときは担当の民生委員さんを調べて、挨拶をしようと思いました」と意見が聞かれ、交流会の意義が感じられました。



一宮市地域包括支援センターまちなか

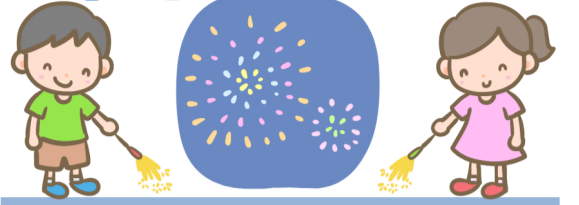
一宮市松降1丁目2番18号 松降ビル4F TEL: 0586-85-8672

※実際はみなさんマスクを装着しています。

【表面】

- 貴船連区のお出かけ先 & 楽しい趣味クラブ
- 三井住友信託銀行勉強会
- 個別相談会 【裏面へ続く】

つなぐ



貴船連区のお出かけ先 & 楽しい趣味クラブ

● ゆめサロン

令和5年6月22日のゆめサロンでは「フレイルと特珠詐欺被害防止」をテーマにお話させて頂きました。理学療法士をゲストに呼び、フレイルの講座の後、簡単な運動やストレッチを行いました。みなさん、積極的に身体を動かされていました。



劇団まちなか「本当にあった話！老人ホーム詐欺」の劇では民生委員さんにも役を演じて頂きました。詐欺の被害者は高齢者が多く、一宮市でも多額の被害が発生しています。詐欺被害防止には「一人で決めない」ことが重要です。詐欺が疑われる場合やよくわからない内容の電話がかかってきたら「対応をしない」か「家族や友人・知人へ相談」しましょう。★ゆめサロン(次回予定：令和5年8月21日(月)10時) 貴船公民館



● 貴船元気アップクラブ

6月2日、貴船元気アップクラブに参加させて頂きました。ダンベルを両手に持ちながら、ペッパー君の映像に合わせて体操を行います。休憩も挟みながら1時間、1時間半ほど行いますが、参加者の皆さんに「張り切りすぎた」とおっしゃる方も、ヘトヘトになりました。

日々の運動や他者との交流の重要性

を再確認させて頂いた。★貴船元気アップクラブ(毎月第1金曜日9時~12時) 貴船公民館

● モルッククラブ

モルックとは長さ20cmほどの木の棒のことを指します。このモルックを投げてスキットルという点数が書かれたピンを倒し、最終的に50点にするという競技です。6月3日、大乗公園に行き参加させて頂きました。点数を数えながらなので、体も動かし頭も働かせるスポーツです。「あの何点を狙うかな？」と一投一投が非常にワクワクするのを見ていても楽しめます。興味のある方は是非参加してみたいかがでしょうか?★モルッククラブ(毎月第1、第3土曜日9時30分) 大乗公園 ※雨天延期



リポーンII「生まれ変わる」着なくなった着物を解いて洗い、その生地を使って洋服や靴などをつくるお裁縫クラブへお邪魔しました。参加者は2つ作品を作り、一つは自分用、一つはクラブに寄付しますが、主催者は「たとえ作品を作れなくても、みんなが集まってお茶しながら楽しく過ごせる場が出来れば良い」と話されています。この日は襦袢で作ったエコバックを入れる巾着に紐を通す作業を体験させて頂きました!

● リポーン倶楽部

★リポーン倶楽部(毎月第3火曜日9時~12時) 貴船公民館

時 貴船公民館



三井住友信託銀行 勉強会

前年度の認知症サポーター養成講座(つなぐ令和4 No.2)参照から「認知症のことをもっと学びたい」と申し出を頂き、4月26日に三井住友信託銀行にて第1回勉強会を開催しました。「地域包括支援センターと地域包括ケア」をテーマに、25名の行員の方に参加していただきました。地域包括ケアの理念を知っていただき「縦割りではなく横のつながりができるのはとても安心できる」「高齢化が進んでいく中で地域包括支援センターのキャパシティを超えてしまうのではないか」との感想を頂きました。

日本は既に超高齢社会であり、高齢者人口の増加に伴い、認知症の方の増加も見込まれます。

地域包括ケアシステムのイメージ図



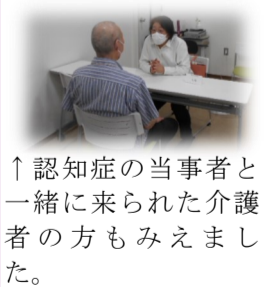
上の図は住み慣れた地域でいつまでも生活できる仕組みのことだよ

【裏面もあります!】

個別相談会



令和5年6月23日に「介護しているあなた! お話し聴きます」認知症・介護支援の達人!ここに参上」というタイトルで、コミュニティプラザさんをお借りして、認知症の方の介護をしているご家族を対象に相談会を開催しました。認知症認定看護師・認知症介護指導者に相談役としてご協力をいただきました。当日はゆっくりとお話をさせていただけるように、お一人30分という枠を設けました。参加された方からは「自分一人で悩んでいることが解消されて良かった」「今後の介護において役に立った」「また参加したいと思う」との声をいただきました。また「参加したいけど、今回は日程が合わない。次はいつですか?」といった声もあり、少し先になりますが、次回は9月28日家庭介護教室「ハートフルケアセミナー」の2部として相談会を予定しております。認知症の方の介護をしている方、または近くで介護している方、おみえになりましたら是非お声かけ下さい。



↑認知症の当事者と一緒に来られた介護者の方もみえました。
↓当事者と介護者、それぞれ個別にお話を伺います。

