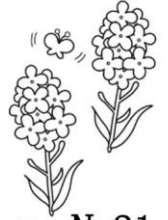




中津川市ひだまり苑 地域包括支援センターだより



発行日 令和6年4月1日 No.21

発行：中津川市ひだまり苑地域包括支援センター・中津川市高齢支援課

中津川市の委託を受けた福祉・介護・保健・医療などに関する 高齢者の皆様の総合相談窓口です。

社会福祉士・主任ケアマネジャー・保健師の専門職員が地域の医療、介護福祉の関係機関と協力しながら皆様のご相談にお応えします。

※窓口や電話の他、こちらからの訪問による相談もできます。

様々な相談にお応えします

認知症の相談・介護サービスなどの紹介
介護保険の手続方法の他生活全般の悩みに対し
てご相談に応じます。

いつでも必要なサービスを提供できるように 支援します

ケアマネジャーへの支援
医療・介護の連携や地域の関係機関とのネット
ワーク作り

自立して生活が出来るように支援します

介護予防教室の開催、サロンなどへの出前講座

高齢者の皆さんの権利を守ります

高齢者虐待の防止・消費者被害の防止
認知症など判断能力の低下している方の支援

訪問活動にご協力ください

主に独り暮らしや高齢世帯のお宅を訪問し
普段の様子や困りごとをお聞きしていま
す。支援が必要な方の早期対応や、ニーズを
把握することで坂本地区が高齢者にとって住
みやすい地域になるように努めてまいりま
す。伺った際はぜひ
ご協力をお願いします。



職員紹介

R5年12月から配属になりました
太田 芽香（おおた さやか）です。実
態把握訪問、予防教室等でお会いでき
ることを楽しみにしています。坂本地区の
皆さんが出来る限り住み慣れた地域でご
自分らしく暮らしていけるお手伝いが出
来るよう頑張りたいと思っております。
よろしくお願い致します。

お問い合わせ・申し込み

中津川市ひだまり苑地域包括支援センター（坂本事務所とない）

電話 78-3101 担当 小原、桂川、太田

裏面もご覧ください。

1月26日に坂本小学校6年生110余名の皆さんが認知症サポーター養成講座を受講。

今年も児童の皆さんが講座を聞き、認知症という病気のことや周りの関り方を学びました。受講していただくことで坂本地域の中で認知症の方への理解者が増え、皆が住み慣れた地域で安心して暮らすことができます。

仲間同士の集まりや企業の方などに受講していただいています。ひだまり苑地域包括支援センターにお申込みください。



坂本地区介護者のつどいのお知らせ

介護をしていて、「大変だなあ」「他の人はどうしているだろう?」と思われる方は多いことと思います。相談できる人もなく、ひとりで思い悩んでみえませんか?

当支援センターでは、「坂本地区介護者のつどい」を開催しており、介護している方の支援を行っております。自分と同じように介護をしている方々とお話しでき、いろんな思いを交流していただくなかで、気持ちのつながりを感じていただけることを目標としています。

年4回(5月、8月、11月、2月)、テーマを決めて開催をしています。初回のテーマは

『介護保険ってどんなものだろう?』～介護にかかる費用について考えてみよう～です。

日時 令和6年5月2日(木) 13:30~15:00
場所 坂本公民館 2F 2-1
定員 7名~8名

*資料準備等のため事前予約制とさせていただきます。

ご関心のある方は、お気軽にお問合せ下さい。

いきいき元気教室に参加しませんか!! 毎月5教室で開催

●健康寿命をのばすためフレイル予防に取り組んでいます

フレイルとは、高齢になって心身の活力が低下した『健康』と『要介護』の間の『虚弱』な状態をいいます。フレイルは早い時期に生活習慣を見直すことで健康な状態に回復が可能です。

フレイル状態ではないか自己チェックしてみましょう

- 筋力(握力が低下した)
- 6か月で体重が、2-3kg以上減った。
- 体を動かすことが減った。
- 疲れやすくなった
- 歩くのが、遅くなった。



判定	当てはまる数
1~2つ	フレイル予備群
3つ以上	フレイル

- 内容 ・フレイルチェックと体力測定 ・けんぱちくん体操
 - ・高齢者の栄養 ・噛む力の維持 ・脳トレ
 - ・音楽を楽しむなど皆さんのご希望も取り入れています



フットケア学びました

●日程と各会場

会場		北原1組クラブ	公民館	茄子川財団		
開催日	(毎月)	第2火曜日	第3金曜日	第3火曜日	第4火曜日	第4火曜日
4月	元気体操	9日	19日	16日	23日	23日
時間		10:00 ~ 12:00				13:30 ~ 15:30

定員がありますので、ご希望の方は事前にご連絡ください。

対象者は65歳以上の方です。当日協力してくださるサポーターさんも募集しています。