



# 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7月1日 No.22

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

## 成年後見制度巡回相談のお知らせ

**要予約：事前予約必要（開催日前日の16：00まで）**

認知症、知的障がいや精神障がいなどの理由で、預貯金の管理、介護や医療などの契約が出来ない、悪徳商法の被害に遭うおそれがある等で、成年後見制度の利用を検討されるという方に、東濃権利擁護センター相談員による巡回相談をおこなっています。

① 日時：R6年8月7日（水）

14：00～15：30

場所：坂本公民館

※9月以降の相談日が知りたい方は  
お問合せ下さい。

【予約・問い合わせ先】

中津川市役所 高齢支援課

☎66-1111(内695)

巡回相談日に都合がつかない方の相談については、東濃権利擁護センター中津川・恵那事務所（にぎわいプラザ6階）で随時受け付けています。（事前に連絡したうえでお願いします）

【問い合わせ先】 ☎65-6803

（受付時間 9：00～17：30）

土日、祝日、年末年始休み

## 坂本地区介護者のつどいのお知らせ

介護をされていて、「大変だなあ」「他の人はどうしているだろう？」と、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、介護を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とお話してき、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。

8月のテーマは「薬について」です。外部講師として薬剤師さんにきていただく予定です。生活の中でお薬は切っても切れないものですが、わかっていないことも多々あることかと思えます。参加者のみなさんと一緒に学んで行きたいと考えています。

日時 令和6年8月2日（金） 13：30～15：00

場所 坂本公民館 2F 2-1

定員 7名（事前申し込み制です）

高齢者の皆様の総合相談窓口

中津川市ひだまり苑地域包括支援センター

（坂本事務所となり）

☎（0573）78-3101 担当：桂川・小原・太田



認知症についての取り組み…民生委員・主任児童委員さんとの活動報告

高齢化の社会になり認知症は誰もがなりうる病気となっています。ひだまり苑地域包括支援センターとしましても、認知症ご本人、そのご家族への支援に重点的に取り組んでいます。昨年度は、民生委員・主任児童委員さんの定例会でお時間をいただき、「認知症」について一緒に考える活動を一年通して行ってきました。認知症の方の気持ちを自分事として考えることから始め、最終的には、日頃の活動のなかで認知症の方をささえる側として「認知症サポーター養成講座」を受講いただきました。その中の有志の方々が、勉強会や話し合いを継続されており、当センターもオブザーバーとして参加させていただいています。本年5月の民生委員・児童委員の強化月間には、有志の方々が自作された啓発のチラシを街頭で配布されるという活動にまでつながっています。地域に住む皆さんの力強さを感じた出来事でした。今後も、地域の方々の「なにかできることはないだろうか」という気持ちと一緒に携わるような関りをしていきたいと考えています。



いきいき元気教室のお知らせ！●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。

元気に活動できる期間“健康寿命”を伸ばしましょう。

内容は変更になる場合があります

- ◆各地域でいつからでも参加可能です
- ◆対象者 65歳以上の方 \*以前より不活発になったと感じている方
- ◆開催日 \*準備等ありますので初めて参加希望の方は事前にご連絡ください

| 会場  | 主な内容     | 北原1組クラブ       | 公民館   | 茄子川財団 | 茄子川財団 | 茄子川財団         |
|-----|----------|---------------|-------|-------|-------|---------------|
| 開催日 |          | 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         |
| 7月  | フレイル予防体操 | 9日            | 19日   | 16日   | 23日   | 23日           |
| 8月  | むせ予防     | 13日           | 16日   | 20日   | 27日   | 27日           |
| 9月  | 認知症予防    | 10日           | 20日   | 17日   | 24日   | 24日           |
| 時間  |          | 10:00 ~ 12:00 |       |       |       | 13:30 ~ 15:30 |

夏もしっかり朝ご飯をたべましょう 参考岐阜県栄養士会

なすとオクラのチーズ焼き



材 料（1人分）

- なす 1/2 本(80g)
- オクラ 2 本(20g)
- ケチャップ 小さじ 1(5g)
- ピザ用チーズ 10g

栄養量  
エネルギー 63kcal  
たんぱく質 3.7g  
塩分相当量 0.4g



効果・効能：オクラのネバネバは消化吸収を助け、胃腸をケアします。

作り方

- ① なすとオクラは、5mmの輪切りにする。
- ② 耐熱容器になす・オクラを入れ、電子レンジ 500wで 2 分加熱する。
- ③ かき混ぜて、ケチャップとチーズをかける。
- ④ さらに電子レンジで 1 分加熱する。

