

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1月1日 No.20

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

謹賀新年

今年も身近な相談窓口として気軽に相談していただけるように努めてまいります。

坂本地区介護者のつどいのお知らせ

当支援センターでは、介護をしている方の支援として、「坂本地区介護者のつどい」を開催しております。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。

今回のテーマは『介護とストレスについて考えてみよう』です。日頃介護をしていてイライラしてしまったり、辛くなったりすることはあるのではないのでしょうか？そういったストレスとその解消について一緒に考えていきたいと思っております。ご関心ある方はお気軽にお問い合わせください。

次回開催予定

日時 令和6年2月16日（金）13：30～15：00
場所 坂本公民館 2階 和室
定員 7名～8名
申込 2月2日まで
（準備の関係で事前申し込みをお願いします）

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。元気に活動できる健康寿命を伸ばしましょう。

◆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

◆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	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
1月	足指のケア	9日	19日	16日	23日	23日
2月	体力測定	13日	16日	20日	27日	27日
3月	音楽療法	12日	15日	19日	26日	26日
時間		10：00～12：00				13：30～15：30

※お問合せ・申し込み先は裏面をご覧ください！！

成年後見制度巡回相談のお知らせ

要予約 ※開催日前日の16:00までにお願いします。

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できない、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。

日時：令和6年1月17日（水）14時00分～15時30分

場所：坂本公民館

【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。）

☎66-6803（受付時間9:00～17:30）土日、祝日、年末年始休み

高齢福祉フェアが開催されました



令和5年11月4日（土）にひと・まちテラスにて開催、脳年齢チェックや地域包括・在宅介護支援センター活動紹介など行われました。

また、群馬大学・名誉教授の山口晴保医師をお迎えし「認知症ポジティブ」と題した講演会が行われました。講演の中では、認知症は「恥」ではなく「長生きの勲章」であるなど、認知症と共に楽しく暮らすヒントをたくさん教えていただきました。

坂本地区民生委員のみなさんと一緒に

“認知症の方と共に暮らす”をテーマに病気のことや安心してもらえるにはどうあるとよいか学んでみました。一人じゃないよ、仲間がいるよとご本人家族にも伝えたいなど意見がでました。住み慣れた坂本で一緒に声を掛け合い参加できる居場所づくりや地域でできることは何かについて考える機会となりました。



～高齢者の身近な相談窓口～

地域包括支援センターは、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。

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、今井