

福山市 北部東

2023年度 春夏号 Vol. 33

地域包括支援センターだより



広がっています 集いの場♪

北部東地域包括支援センターでは、毎月楽しく健康や介護予防について学び、いつまでも元気に過ごせるよう、交流できる集いの場を下記の会場にて開催しています。どなたでも参加していただけますので、お気軽にご参加ください。

5月からスタート♪
中条交流館にて



あたま はつらつ 中条教室



しゃんしゃん御幸

※検温、手指消毒、換気などの感染症対策を行いながら実施しております。

あたま はつらつ 教室 楽しく交流や学習し、あたまの健康を保ちましょう♪

- ◆ あたま はつらつ中条 中条交流館 2階大会議室 第3月曜日 10時～11時30分

※ 『認知症カフェ』として開催中。

- ◆ あたま はつらつ加茂 加茂交流館 大会議室 第2月曜日/第4金曜日 10時～11時30分

しゃんしゃん 教室 いきいき百歳体操と健康などに関する学習を行います♪

- ◆ しゃんしゃん中条 中条交流館 2階大会議室 第1月曜日 10時～11時

- ◆ しゃんしゃん御幸 御幸交流館 2階会議室 第3木曜日 10時～11時30分

- ◆ しゃんしゃん山野 田原公会堂 奇数月 第4木曜日 10時～11時30分

地域包括支援センターの活動紹介

地域包括支援センターでは、地域の皆さまが健康に過ごしていただけるよう、介護予防教室の開催や地域からの依頼に応じて出前講座などに対応しております。お気軽にご相談ください。

サロンかも

7月は“聞いて、知って、語って♪
認知症あれこれ話”認知症の備えについて認知症地域支援推進員と一緒に学習しました。



しゃんしゃん中条

「これから手帳」は、自分らしい生活を送るために作られた手帳です。8月は、この手帳を使い今の生活と、これからの生活について考えました。



あたまはつらつ加茂教室

音読、計算、数字盤の教材を使用し、楽しく頭の活性化を図っています。ボランティア、運動普及推進員さんの参加もあります。



メモリーカフェかなべ

認知症について自由に語り合える場所です。8月はリハビリの専門職から、“嚥下機能”について話を聞いたり、交流をしました。



認知症カフェ メモリーカフェかなべ

6月から再開しています♪

●認知症について語り合える場です。関心のある方はどなたでも参加できます。

開催日：毎月 第1火曜日 13:30~15:30 (時間内出入り自由)

場 所：湯田交流館 1階 会議室 参加費：一人 100円 **要申込**

お問合せ・申込先：084-962-2495 (福山市北部東地域包括支援センター)



みんなで防ごう 高齢者虐待

高齢者虐待の背景には認知症や日常生活の自立度の低下、家族の介護疲れや生活問題など様々な要因があります。虐待を未然に防ぐ地域づくりを考えてみましょう。

身近な人や、地域の人のお小さな変化に気付いてください。ちょっとした気遣いが高齢者と介護者を救うきっかけになります。

- 高齢者・介護者へのあいさつ・声掛けをしましょう。
- 家族介護者の心労を理解し、日頃の悩みを聞きましょう。
- 介護している家族へ、ねぎらいの言葉をかけましょう。
- 行事や集まりなど気軽に誘い合しましょう。
- 福祉・保健サービスの利用についてアドバイスしましょう。
- 虐待を疑う小さな気付きでも関係窓口に相談しましょう。



フレイルを予防しましょう

フレイル予防の一つに『社会参加』があります。

- 登下校している子供たちの見守りや声かけをする。
- ウォーキングや畑仕事をしながら、近所の方とあいさつや情報交換を試みる。
- 地域で開催されているサロンに参加してみる。交流館で開催される様々な教室に参加してみる。
- 地域のボランティア活動や行事に参加する。

身近なところから、身近な人との交流を楽しみながら、メリハリのある生活を送ることがフレイル予防の一つになります♪

こんにちは！

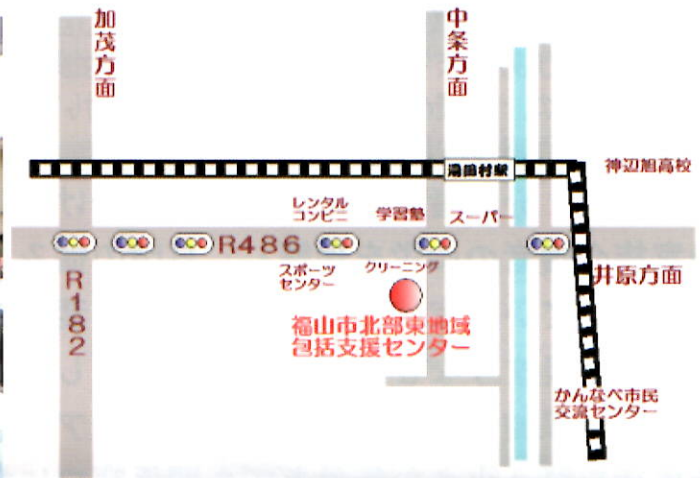
認知症地域支援推進員です

認知症地域支援推進員は、認知症に関する相談対応や啓発活動など地域での認知症に関する取り組みを行っています。

『チームオレンジ』という取り組みをご存じですか？

チームオレンジは、認知症の人や家族を含めた地域に暮らすすべての人が、自分ができることを行い、互いにつながり、支えあう地域づくりに向けた取り組みです。“見守り”や“声かけ”、“話し相手”など、私たちにもできることがたくさんあります。地域包括支援センターでは、地域のつながりの輪の拠点のひとつとして『あたまはつらつ 加茂教室』を開催し、チームオレンジに取り組んでいます。

福山市北部東地域包括支援センター



担当地域

湯田（秋丸を含む）、中条、道上

連絡先

電話： 084-962-2495
福山市神辺町新徳田2-259

福山市北部東地域包括支援 サブセンター加茂



担当地域

加茂、広瀬、山野、山野北、御幸

連絡先

電話： 084-972-3124
福山市加茂町上加茂224-1

緊急の場合は、転送電話にて24時間対応します。