

すぎのめ地域包括支援センターたより

第2号(平成31年3月発行)

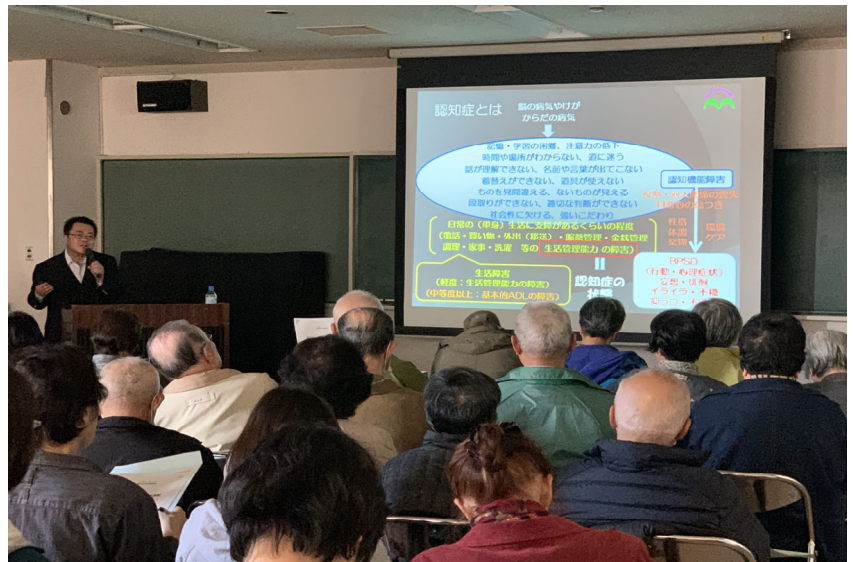
福島市オレンジプラン推進事業

杉妻地区認知症予防講演会を開催しました。

平成31年3月13日(水)、杉妻学習センターにて、認知症予防講演会を開催いたしました。

今回は、福島市立子山にある村上病院院長の村上 敦浩先生を講師としてお招きし「**予防が一番！認知症！**」の表題でご講演頂きました。

長生きすれば認知症になる確率は高くなる。誰でもがないうる病気である。だからこそ予防が大切である。予防するには血管を元気に保つことが大切であり、生活習慣病予防が基本であるとのお話があり、参加者の方もうなずきながら聞いておられました。



～杉妻地域ケア会議を開催しました。～

平成31年2月15日(金)に杉妻支所2階会議室において第1回杉妻地区地域ケア会議を開催いたしました。

杉妻地区にある各施設の職員の皆様にご参加いただき、前半は、事例検討会とし、グループで話し合い、よりその人らしく過ごせるためのプランにするためには、どのような視点が大切かを学ぶ機会となりました。

後半は、各施設の自慢大会をしながら、交流を図り、同じ地域で働く仲間としての連携が強化されたのではないかと思います。今後、個別事例はもとより地域課題などについて地域ケア会議を開催する予定であります。その際は、地域に住んでおられる住民の皆様のご意見を頂きたいと思っておりますので、是非のご参加よろしくお願いいたします。

地域ケア会議の目的は、

地域の皆様がその人らしい生活を継続する事が出来るよう、支援の充実や社会基盤の整備をする事にあります。

いきいきももりん体操 はじめませんか?

「いきいきももりん体操」とは、DVDを見ながら椅子を使用して30分程度無理なく体を動かす体操です。体が柔軟になり動きやすくなるのはもちろん、皆で集まる事で、心も元気になります。



これがあれば、ぼっち始められます

- ①5名上の参加者がいる。
- ②週1回集まり、体操を3か月以上継続して行う。
- ③会場の確保や会の運営等は、グループが自主的に行う。
- ④人数分の椅子やDVDを視聴できる機材が準備できる。

取り組み紹介

「とやのももりん体操クラブ」のみなさん
「とやのももりん体操クラブ」は、平成29年11月に発足しました。

最初は6人位で始まりましたが、現在では常時15～18人位で活動しています。腰痛や膝の痛みが改善した、尿漏れが改善したなどの身体状況の改善とともに、こころの健康おしゃべりでリフレッシュしています。



「いきいき 体操クラブ」のみなさん

ももりん体操終了後、秀公会あづま脳神経外科病院リハビリテーション部 秋山 淳先生をお願いして、「むせないド」作り、お口の機能について学習しました。

- ①しっかり噛むと脳が活性化される。
 - ②窒息死や誤飲性肺炎
 - ③飲み込み力アップ体操
- 等楽しく実技を交えて行いました。



申し込み・相談先

福島市杉妻地域包括支援センター ☎573-8130

杉妻地域内 オレンジカフェ紹介



オレンジカフェは、認知症の人やその家族をはじめ認知症に関心のある人が集まり、情報交換や交流をする中で認知症と向き合う場です。杉妻地域では、4か所開催されています。随時参加者を募っています。当日参加もOK、ぜひおいで下さい。

カフェ なごみっこ(太平寺)

開催:毎月第1第3土曜日

開催時間:10時~12時

開催場所:なごみの郷

参加費:100円

問合わせ:杉妻地域包括支援センター

☎ 573-8130

焼きたてのパンを食べながら、一緒にお話しをしませんか!



カフェ とまり木(鳥谷野)

開催:毎月第2金曜日

開催時間:14時30分~16時

開催場所:鳥谷野集会所

参加費:100円

問合わせ:あったかいご とやの

☎ 539-5553



毎月、アットホームな雰囲気の中で、健康や簡単な体操認知症予防を開催しています。どなたでも参加できます。一緒に交流しませんか?



カフェ シニアガーデン(伏拝)

開催:毎月第3土曜日

開催時間:14時~16時

開催場所:地域交流室

参加費:100円

問合わせ:シニアガーデン

☎ 563-4671



認知症予防や体操、歌等をみんなでも楽しく勉強会を行っています。その後は、珈琲を飲みながらモグモグタイム。一緒に交流しませんか?



カフェ フクチャンち(伏拝)

開催:毎月第4土曜日

開催時間:14時~16時

開催場所:フクチャンち通所フロア

参加費:100円

問合わせ:グループホームフクチャンち

☎ 546-3627

明るく、楽しく、ゆったりした雰囲気の中で、老若男女誰でも気楽に参加できます。健康講話、軽体操、味噌づくり、輪通し作りまで、季節に合わせた様々な内容を行っています。





暮らしやすい地域をめざして 地域協議会を作ろう

地域協議会とは「地域が元気になるための話し合いの場」です。

- ①まずは地域にある資源や既存の活動など地域に関わる情報を共有します。
- ②ずっと住み続けられる地域にはどんな活動が必要か？ワークショップ形式などでみんなで意見や知恵を出し合い、一緒に考えます。
- ③出来ることから活動します。
- ④様々な気づきから、新たな課題や次の展開が見えてきます。

話し合い

- ①情報共有
- ②地域の宝物さがし
- ③できること探し

活動

- ①声掛け・見守り
- ②居場所（サロン等）
- ③社会参加

気づき

- ①新たなつながり
- ②協力してくれる仲間
- ③地域の課題



問い合わせ先

福島市杉妻地域包括支援センター

〒960-8151 福島市太平寺過吹3番

電話：024-573-8130 FAX：024-573-8221



みんなで元気に過ごせるように、各種団体等の学習会にご利用くだ

1. 上手に利用しよう各種の制度

＊介護保険・成年後見制度・高齢者福祉サービスなど

2. 明るい笑顔を保つために

＊元気で長生きするための工夫・笑って健康など

3. 楽しく体を動かそう

＊ももりん体操・ボール体操・膝腰痛予防体操・楽しく脳トレなど

4. 食べることは生きること

＊1日の食物摂取量・お口をきれいになど

5. 認知症の予防と対応

＊認知症について・災害時の対応についてなど

【杉妻地域包括支援センター出前講座のご案内】



いきいきももりん体操による「地域の通い

いきいきももり



< 取り組み紹介 >

「とやのももりん体操クラブ」のみなさん
「とやのももりん体操クラブ」は、平成29年11月に発足しました。最初は6人位で始めましたが、現在では常時15～18人位で活動しています。腰痛や膝の痛みが改善した、尿漏れが改善したなどの身体状況の改善とともに、こころの健康おしゃべりでリフレッシュしています。

場」

す。
等で

「いきいき 体操クラブ」のみなさん
ももりん体操終了後、秀公会あづま脳神経外科病院
リハビリテーション部 秋山 淳先生をお願いして、
「むせないノド」作り、お口の機能について学習しまし
①しっかり噛むと脳が活性化される。
②窒息死や誤飲性肺炎
③飲み込み力アップ体操

等楽しく実技を交えて行いました。

いきいきももりん体操 はじめませ

「いきいきももりん体操」とは、椅子に腰かけたり、椅
ほぐし体操をDVDを見ながら30分くらい行います。体カ

集まることで、心が元気になり、生活に張りが出て来て



さい。

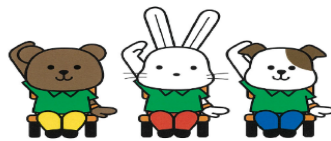
- ①5名上の参加者がいる。
- ②週1回集まり、体操を3か月以上
- ③会場の確保や会の運営等は、グ
- ④人数分の椅子やDVDを視聴でき

申し込み・相談先

福島市杉妻地域包括支援センター

の場」が増えています。

みんな体操



た。



景を

たんか?



子の背につかまり、準備運動・筋力アップ
が柔軟になり動きやすくなると共に、みんなで

います。



・継続して行う。
・ループが自主的に行う。
・器材が準備できる。



☎ 573-8130