

すぎのめ地域包括支援センターだより

回覧

令和3年7月発行 No1



地域支え合い協議会発足に向けて

R3.5.12開催



令和元年度に福島市で開催した地域支え合い研修に参加して頂いた方々を中心に、5月12日に「地域支え合い協議会準備会を実施しました。地域の活動や支え合いを顔の見えるご近所さん作り、ここは住んで居て安心できる地域と思える地域を皆さんと創って行ければと思います。今後、住んで良かった「杉妻地区」を目指して皆さんと一緒に活動してゆきたいと思います。宜しくお願い致します。

こんな意見が出ました

- ア) 隣近所の付き合いを続けていくのにはどうしたら良いか？
 - イ) 近所でも独居の方が増えている事に気づいたが、積極的な行動は行っていない。
 - ウ) 自分が意識を消失し緊急で受診するようになったが妻が保険証探しても見当たらない。
- お互いに別々に保管しているので夫婦でも情報共有しておかないといけないことがわかった。
- エ) 外出の機会を図れたら。お茶のみや話を聞いてもらえる場があるといいな。

こんなことも行いました

→ 皆さんの行動から

- 地震の時近所の1人暮らしの方が心配になって、その直後、明かりがついていなかったので訪問声掛けした。
- 近所の方の、コロナワクチンの受診予約を10件くらいお手伝いした。
- 全盲の方の受診に付き添った。
- コロナワクチン申し込みについてできているか聞きに回った。

これから、こんなことを予定しています。

隣近所にお声掛けをするにも、用事が無いと声かけることもできません。学習会を開きながら、一緒に参加して、知り合いになり、何かあった時に助け合える関係を作れたらいいですね。



1. 人生ノートの講習会
2. 介護者同士の話し合いの会を開催（介護者の思いの共有を図れる場を作りたいと思います）
3. 認知症を持つご家族、ご本人の思いを知る会の開催

地域包括支援センターからのお知らせ

コロナウイルスの予防接種も進んできましたが、感染予防のため、マスク、手洗い等の励行を宜しくお願い致します。

又介護、高齢者の困りごとなどの相談を受け付けております。遠慮なくお電話ください。

福島市杉妻地域包括支援センター

〒960-8151 福島市太平寺字町ノ内30 ☎024-573-8130 FAX 024-573-8221

認知症サポーター養成講座開催

新人研修、心新たに 参加者25名 R3.4.6開催



社会福祉法人なごみは、いずみの郷にて、認知症サポーター養成講座を開催致しました。参加者の声から、「寸劇は、具体的な接し方を良い例、悪い例で行ったので良かった」「家にもおばあちゃんが居るので、優しく接したい」などの意見がでました。

認知症サポーター養成講座開催募集中

認知症について理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、自分の範囲内で活動できる活動をお願いします。皆さんの活動している、グループ、寿会などでぜひ講座を受けてみませんか。申し込みは、杉妻地域包括まで、皆さんの地域に伺います。



ももりんからオレンジリング贈呈

～ときの人 シリーズ 7～ 羽後 美津子 さん 黒岩字弥生

明日のことなんて心配しないで (絵も言葉も 人生そのもの)



仕事を退職し、何かを始めたいと思った時出会ったのが、杉妻学習センターで、募集していた絵手紙教室。

7～8年間くらい佐藤恵先生にお習いし、その後15人前後で愛好会、「すぎのめ絵手紙会」を結成し現在も活動しています。絵手紙は、絵はもちろん、文字のひとつひとつに、生きてきた”言の葉”がつむがれています。くすっと笑える、考えさせられる絵手紙は素敵ですね！



Tシャツにも書いてみました



クオール薬局提供

今年も梅雨の時期になりました。気温も上昇してきますので、熱中症なども注意が必要です。

フレイル予防をするポイント

1. 座っている時間を減らして、少しでも身体を動かしましょう！
2. バランス良い食事を、しっかり食べましょう！
3. お口をきれいに保ちましょう。おしゃべりも重要です！
4. 家族や友人との支えが大切です！

