

つなぐ

【表面】

- 宮西 老人クラブ第三支部
- 大志さわやかウォーキング
- なご家 マルシェ
- 認知症地域支援推進委員の活動

【裏面へ続く】

令和6 No.1



令和六年度 まちなか情報室 暑さに負けず コロナに負けず

新年度から人事異動でまちなかの職員が代わりました。新体制でドキドキ・・・と思いきや、実は以前のメンバーが再集結！どこかで見かけたあの顔に、また再びお会いするかもしれません(笑)今回は令和5年度下半期の活動と、心機一転した今年度の取り組みをお届けします。

宮西 老人クラブ第三支部



令和5年12月16日、一宮スポーツ文化センターにて宮西老人クラブ第三支部のみなさんにお話させて頂きました。今回のタイトルは「知って納得！認知症予防」認知症とはさまざまな原因で脳の細胞の働きが悪くなった為に障害が起こり、日常生活に支障が出ている状態のことです、単なる物忘れとは異なります。予防には適度な運動と健康的な食生活、脳の活性化が



有効と言われています。頭を使いながら、運動を行うコグニサイズをみなさんと一緒に行いました。【例】数を20まで数えて下さい。3の倍数で手をたたきましょう。次は4の倍数で手を頭の上にあげましょう。最後に、これを足踏みしながら行いましょう。是非やってみてください。

大志さわやかウォーキング



令和5年11月10日、「大志さわやかウォーキング」と「一宮モーニング」に参加させて頂きました。当日はあいにくのお天気模様でしたが、本町アーケード内を散策した後、オリナス一宮を経由し市役所11階の展望レストラン「サンライズ」にて、モーニングをいただきました。副市長がご挨拶されていました



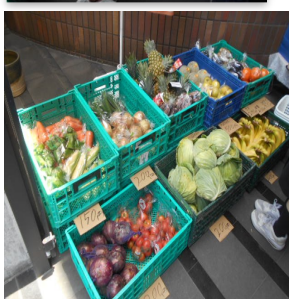
雨も曇りもなんのその。参加者同士で会話も弾みながらウォーキングとモーニングを楽しまれました。



なご家 マルシェ



デイサービスセンターなご家一宮サービスでは、第1・第4土曜日の11時30分からマルシェを開催しています。令和6年3月から一宮市のお出かけ広場に登録されました。なご家の玄関先に市内の農家や商店の野菜、果物、食パン、サンドイッチ、鱈寿司など美味しそうなものがたくさん並んでいます。地域住民の憩いの場にもなっており、いつも賑わっています。まちなか職員がお昼休憩に買いに行ったら、既に売り切れていた果物があり、残念でした。開始直後に行くのが良いかもしれません。



【裏面もあります！】

☆保健師つばきコラム☆

暑い夏 出かけるときの 護身術

水分 休憩 日射し避け



毎日が35度を超える日々が続いています。出かけるときは必ず水分を持参、のどが渇く前に飲むことや、長い時間の外出は休憩場所を考えて出かける、日差しの強い昼間の外出は避けましょう。一宮市では薬剤師会の協力のもと熱中症休憩所が設けられている薬局もあります。是非、活用してくださいね(ˆ▽ˆ)/

街の素敵な

キラリ☆ひと募集！

宮西・貴船・大志地区で活動している素敵なあなた！

通信『つなぐ』に載ってみませんか？是非、わたしたちにご紹介させて下さい！

連絡おまちしています(連絡先)⇒⇒

『まちなか』とは？ 『つなぐ』とは？

地域包括支援センターは65歳以上の高齢者の総合相談窓口です。

まちなかは『宮西・貴船・大志』連区を担当しています。高齢者の方が住み慣れた地域で安心して生活できる地域づくりをめざし、地域の方と一緒に取り組んでいます。通信『つなぐ』を発行し、活動内容を知っていただき、ひとりでも多くの方に参加して頂きたいと思っています。

認知症地域支援推進委員の活動

- 2024/3/26 A L S O K尾張支社 認知症サポーター養成講座
- 2024/6/25 三井住友信託銀行 認知症サポーター養成講座
- 2024/6/28 コミュニティプラザ友 認知症介護者個別相談会



三井住友信託銀行での様子



ここで突然脳トレクイズ！

Q：何と読むのでしょうか

やややややややや

ヒント：次回のオリンピックで復活！

A：裏面右下にあるよ(ˆ▽ˆ)/

一宮市地域包括支援センターまちなか

一宮市松降1丁目2番18号 松降ビル4F

TEL：0586-85-8672

- 貴船 圏域別地域ケア会議
- 認知症介護者のための個別相談会
- ハートフルケアセミナー案内

つなぐ

令和6 No.1



貴船 圏域別地域ケア会議

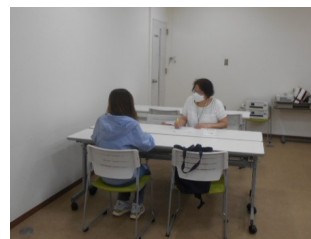


令和6年7月10日、貴船公民館にて圏域別地域ケア会議を行いました。地域の薬剤師を講師に招き、薬剤師の役割や在宅医療連携についてお話しして頂きました。薬剤師はお薬を飲んだあとの「効果」や「副作用」の確認を行い、薬学的な管理を行っているそうです。また、薬が飲めているか、保管場所は大丈夫かなどの服薬管理を支援します。参加者からは「今まで薬はお医者さんが出してくれたものが全てだと思っていたので、薬剤師さんに相談してよいことを初めて知りました」などの意見があり、薬剤師についての知識が深まりました。後半は民生児童委員と、貴船地区にお住まいの高齢者を担当しているケアマネジャー達で交流会を行いました。貴船のいいところを語り合ったり、お互いの活動の中で大変なことや知りたかったこと、してほしいことなど話し合いました。みなさん最後には「話足りない！」「またやってほしい」とお声をいただきました。



認知症介護者のための個別相談会

介護者が認知症介護指導者と認知症認定看護師など専門職に相談できる機会として、認知症の方の介護をしているご家族を対象に個別相談会を開催しています。



3月28日に第4回目、6月28日に第5回目をコミュニティプラザにて開催し、合わせて介護者6名が参加しました。介護者から「古い食品を捨てられず、取っておいてしまう。古いからと言って説明しても捨てさせてくれない。どうしたらいいか」との質問に対し「捨てる」と伝えるのではなく、本人の気持ちに沿うように、娘さんが食べたいから貰ってもいいかと伝えてみたらどうか」と助言されました。

認知症介護指導者からは「認知症の方に怒ると嫌な感情が残るので、介護者自身が穏やかにいることが必要。介護者自身の時間を大切にしたい、悩みがあったら今後も話をしてほしい」とお話しされていました。

相談会では「介護者の思いを聞くこと」を目的にしています。相談会の帰りには介護者のお顔が笑顔になり「来てよかった」「今後も続けてほしい」との言葉が毎回聞かれます。ため込みがちな気持ちを吐き出し、ゆっくりと聞く場として、相談会を続けていきたいと考えています。次回は秋頃に開催予定です。ご参加お待ちしております。

2024年度 一宮市委託事業 家庭介護教室

家庭介護のためのハートフルケアセミナー

『家庭でできる脳生き生きトレーニング』 ～認知症予防に向けて～

(歌唱や手の運動などを組み合わせた認知トレーニングを体験できます)

日時: 2024年9月18日(水) 14:00～16:00

講師: 國友 晴洋氏

(日本福祉大学中央福祉専門学校 言語聴覚士科 専任教員)

会場: 一宮研伸大学看護学部 1号館1階 第3講義室

(一宮市常願通5丁目4番1)

定員: 30名(先着順) 受講料: 無料

受講対象者: 家庭で介護されている方、されていた方

介護に興味がある方

★まちなかへ事前のお申込みをお願いいたします。

☎ 0586-85-8672



同日開催!

『介護者同士の交流会』

日時: 2024年9月18日(水) 13:00～13:30

会場: 一宮研伸大学看護学部 1号館1階 第3講義室

★対象者: ご家庭で介護されている方、されていた方

★定員: 30名(先着順)

介護経験がある方同士で体験談など情報共有し合う場で

