

いきいき通信

第3号

中川町地域包括支援センター

令和6年11月号

こんにちは。地域包括支援センターです。

雪も降り寒さが厳しくなってきました。感染症や寒さによる病気・怪我が増える季節です。身体に気をつけて、元気に過ごしてください。

これからのスケジュール

<貯筋体操教室>

保健センター：12/20、1/17、
2/21、3/14

4区会館：12/19、2/20



<認知症総合支援事業>

日時：3月14日（金）
12：30～13：30



場所：保健センター集団検診室

「除雪サービス」利用の申請を受け付けます

冬期間(令和6年12月～令和7年3月)の生活を援助するため、生活道路・玄関前・窓下などの除雪を行います。

◆対象者

除雪が困難な、令和5年度市町村民税非課税世帯で、
・65歳以上の高齢者のみの世帯
・障がい者のいる世帯
(ただし、町内に子供が在住している世帯を除きます。)

◆利用料金

・1回390円

◆除雪サービスが対象となる場所

除雪サービスはあくまでも「生活するうえで必要最小限の範囲」となります。
・生活通路(人が通れる程度)
・玄関前の除雪(人が通れる程度)
・居間の窓の除雪(暗くならない程度)

◆申し込みの手続き

・中川町地域包括支援センターへお電話ください。



【問い合わせ】中川町地域包括支援センター(住民課内) ☎7-2813

活動報告



7/30 いきいき教室 脳トレ～脳が喜ぶ若返る～

脳を活性化させるポイントや脳トレのメリット等の講演後脳トレをみんなで行いました。

自宅で簡単にできる手を使った脳トレや、ひらがな計算、連想クイズをしましたが、みなさん答えにたどり着くまで早く、用意した問題が足りなくなるほどでした。都道府県クイズでは昔話に花が咲き、盛り上がっていました。



8/14 いきいき教室 もしもの時のために ～災害時の健康・栄養について～

中川町でも 2022 年に震度 5 の地震が起きましたが、災害はいつやってくるかわからないため事前に備えておくことが大切です。災害時に役立つアイテムや、気をつけたい病気・症状について講演があり、災害用のパンをみんなで試食しました。災害用は美味しくないイメージがありますが、通常のパンと変わらないという声も聞きました。

講演の後は、転倒フレイル予防体操を行いました。



9/25 いきいき教室

口腔保健ケアについて ～オーラルフレイルについて～



美深町の歯科衛生士である赤川先生より、オーラルフレイルについて講話をしていただきました。オーラルフレイルとはお口の中の虚弱という意味、全身の老化につながります。おいしく食べて元気に話すためにお口の健康を維持・改善しましょう。講話の後は「簡単！おいしい！煮込みうどん」をみんなで作り食事を楽しみました。



8/29、9/13、10/18 貯筋体操教室

貯筋体操では参加 12 回毎に景品をプレゼントしています。最近是新規の方・継続して参加してくれる方が多く、賑わっていて嬉しいです。みんなで楽しく、元気に動けるからだづくりをしましょう。





10/11 認知症総合支援事業

認知症を知ろう！～誰もが安心して暮らせるまちづくり～

認知症総合支援事業として、認知症サポーター養成講座、オレンジカフェ、また、笠原弁護士による「弁護士に聞く もしもの時の終活について」の講演会をちやいむで開催しました。オレンジカフェは otocafe とコラボし、本格コーヒーを楽しみながら講演を聞いていました。講演後はカフェスペースで、ケーキを食べながら参加された方同士で交流をし、賑わっていました。



夜は図書室で認知症サポーター養成講座を開催しました。初めて夜に開催しましたが、お仕事終わりに駆けつけてくれた方もいました。

この事業は、認知症高齢者等にやさしい地域づくりのために取り組んでいます。交流や情報交換ができる場の提供や、認知症に関する正しい知識と理解を持ちできる範囲で手助けできる地域になればいいなと思っています。



こんにちは！生活支援コーディネーターです(*^_^*)

? 生活支援コーディネーター とは

- ◎高齢者が地域で生きがいや役割を持ち、自分らしい生活を送ることができるように、その人の状態に最適な生活支援等サービスの活用を支援します
- ◎地域の高齢者の参加を得て、地域の参加を広げ、地域の力量を高めます
- ◎地域の実情や将来の介護保険制度等の姿をよく考え、地域と共にサービスや活動を創出していきます



中川町地域包括支援センターと協力し『中川町社会資源マップ』を作成しました。資源マップを活用して、中川町での生活がより一層住みやすいものになると嬉しいです

自分で解決できない困りごとはないかな



人との関わりや役割があるかな

今後、どのように生活していきたいと考えているかな

生活支援コーディネーター
(社協) 椿本

役場住民課社会福祉係 柳谷

防ごう！高齢者虐待

しない

させない

ひとりで悩んでいませんか？

高齢者虐待防止はすべての人の問題です。

どんなことが虐待になるの？

身体的虐待

暴力行為によって、身体に傷やあざ、痛みを与える行為のこと。また、外部との接触を意図的、継続的に遮断する行為のこと。

高齢者虐待には、
5つの種類があります。

心理的虐待

屈辱的な言動や態度で脅かしや侮辱を与える、無視する、嫌がらせをするなど、精神的な苦痛を与えること。



介護や世話の放棄・放任

食事や水分を与えない、入浴をさせないなど、高齢者の生活環境や、身体的・精神的状態を悪化させること。



経済的虐待

日常生活に必要な金銭を渡さなかったり、預貯金や年金などを本人の合意なしに使用したりすること。



性的虐待

本人を辱める性的な行為をしたり、わいせつな行為を強要したりすること。

どうして虐待が起こるの？

虐待は多くの人々が自覚しないで行っています。



虐待の背景にある要因

虐待者

- 介護疲れ
 - 生活苦
 - 人格や性格
 - これまでの人間関係
 - 介護に関する知識不足
 - 家族・親族の無関心
- など

高齢者

- 認知症による言動の混乱
 - 身体的自立度の低さ
 - 排せつ介助の困難
 - 人格や性格
- など

頑張りすぎていませんか？ひとりで悩まず相談してください。

中川町地域包括支援センター

01656-7-2813

(役場窓口時間外) 090-5987-5038