

包括支援センターだより

第4号 H22. 9. 1 発行

キャラバン・メイト養成研修を開催します!

～私たちと一緒に地域力を高める活動をしませんか～

藤崎町地域包括支援センターでは、認知症になった人とその家族を地域で協力し、支え合い、あたたかく見守る地域づくりのため、今年度「認知症サポーター養成講座」を開催する予定です。

そこで、今回はその講座でボランティアとしてご協力をいただく「キャラバン・メイト」を養成する研修会を行います。ぜひご参加ください。

●日 時 平成22年9月26日(日) 午前9時30分から午後4時30分

●場 所 藤崎町文化センター 多目的ホール

●対象者 今後、開催を予定している「認知症サポーター講座」でボランティアとしてご協力いただける方。

(詳細要件があります)

●受講料 無 料 (昼食は各自で用意)

●締切り 9月10日(金)までに指定用紙にて申し込み。

●その他 詳細は、広報ふじさき8月号をご覧ください。

または、藤崎町地域包括支援センター(☎65-4155)

までお問い合わせください。



◎「認知症サポーター講座」を開催したい地域を募集します!!

◎ 介護予防「出前講座」を希望する地域・団体等を募集中!!

ぜひ講座を開催してみたいという地域・団体等ありましたら、まずは地域包括支援センター(☎65-4155)までご連絡ください。

地域包括支援センターって何をするところ？

今回は、地域包括支援センターの4つの業務のうち、「総合相談業務」について説明します。

なんでもご相談ください

～ 総合相談業務 ～

近所に住む一人暮らしのおじいちゃんが、最近閉じこもりがちで心配。近所に身内もいないみたい。どこに相談したらいいの？



引っ越してきたばかりで友人がいない。地域の高齢者のサークルなど教えてほしい。

サービス事業所には言いづらい…。

認知症の母親の徘徊が最近ひどくて困っている。何か良いサービスを紹介してほしい。



これまで悩みや相談ごとがあったときに、「ここは担当ではない」「ここではわからない」などと言われ、相談することをあきらめてしまったことはありませんか？

地域包括支援センターでは、介護に関する相談や心配ごと、悩み以外に、健康や福祉、医療や生活に関することなど、また、高齢者だけでなく、その家族や近隣に暮らす人の高齢者に関する相談も受け付けます。相談を受け適切な機関などにつなぎ、つないだ後も支援をしていきます。

「どこに相談するかわからない」といった悩みも、まずはご相談ください。問題に応じて適切なサービスや機関、制度の利用につなげます。

※次回は、「権利擁護業務」について説明します。

元気なうちから介護予防！

……からだを動かし

生涯現役

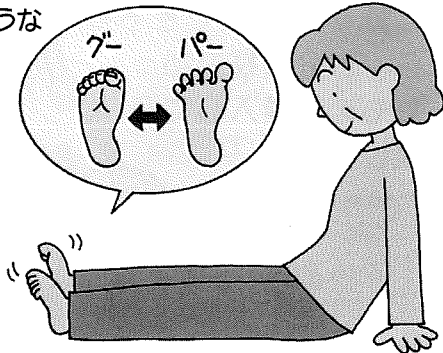
「毎日少しずつでもいいから、からだを動かすこと」が、からだの機能を保ち、生涯現役でいるための秘訣です。

— 足指や足首をやわらかくしましょう —

足指の運動

- ①素足になって、両足をのばして座ります。
- ②足の指をグー・パー・グー・パーと閉じたり開いたりします。

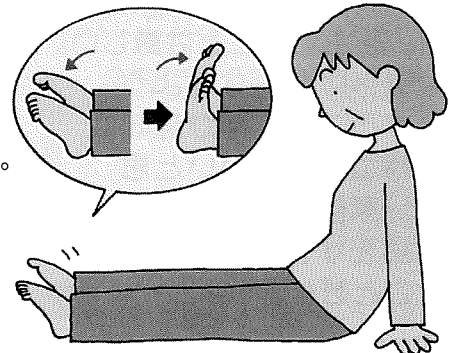
★足指を大きく動かしましょう。足の指でものをつかむようなイメージで。



足首の運動

- ①両足をのばして座り、先を床の方にのばして倒します。
- ②次につま先を自分の方に引きよせるようにして立てます。

★足首をしつかり倒し、しっかりと立てましょう。



脳の健康教室とは？

子どもの頃に経験したような「簡単な計算」や「文章を声に出して読む・書いて読む」という練習をテンポよく行うというのが、人間の脳を健康に保つために非常に良いトレーニングになります。

計算ドリル

$12 + 9 = \square$

$5 + 21 = \square$

$10 + 12 = \square$

$7 + 6 = \square$

$8 + 15 = \square$

$13 + 19 = \square$

$18 + 6 = \square$

$7 + 17 = \square$

$9 + 16 = \square$

$11 + 14 = \square$

$13 + \square = 26$

$\square + 25 = 36$

$\square + 12 = 27$

$30 + \square = 47$

音読コーナー

「^{つき}月の模様」
月の模様は地球^{ちきゅう}上^{じょう}どこでも
同じように見える^{みえる}のですが、
何^{なに}に見^みたて^てるかは国^{くに}によつて
違^{ちが}つています。
日本^{にほん}では「ウサギの餅^{もち}つき」
と言^いわれてい^ますが、国^{くに}に
よつては「ライオン」「カニ」
とい^いわて^てるそ^うです。

ふじこちゃんのまめ情報



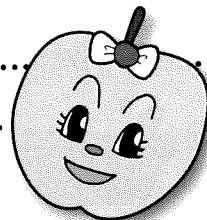
「定年後アルコール依存」増加！

定年後にアルコール依存症で病院受診する人が、この10年間で1.4倍に増えているって。「仕事が生きがい、俺が養っているんだ！」と仕事一筋の人が、定年後はすることなく暇をもてあましてアルコールを飲む、寝る、起きてもすることがなくまた飲む…を繰り返しているうちに依存症になってしまうみたい。昼夜を問わず「飲みたい時に飲む」のは典型的な症状！依存になるのは簡単だけど、断ち切ることは厳しい。だから大切なことは依存にならないようにすること。何か趣味を持つこともいいと思う。家族や周りの皆と会話をするのも大切なことだと思うよ。



杖ゴムは大丈夫？

杖もメンテナンスが必要なこと知ってた？特に大事なものは杖ゴム。杖ゴムが劣化していたり、すり減っていたりすると、滑りやすくなりケガのもとになるの。交換用の杖ゴムも300円～600円程度で売ってるし簡単に交換できるから、自分の杖にあったものを購入して交換してね。



借金や金銭トラブル・離婚などでお困りの方は法テラスへ！

借金や離婚など身近な法的問題でお困りの方や、犯罪の被害にあわれた方に、法制度や相談窓口など解決へのきっかけとなる情報をお知らせするほか、経済的に余裕のない方には無料で弁護士・司法書士による法律相談も行っています。

お近くの法テラス

- 無料法律相談

☎ 050-3383-5552

平 日：午前9時～午後5時

(法テラス青森)

全国どこからでも

- 身近なトラブル

☎ 0570-078374

- 犯罪被害者支援ダイヤル

☎ 0570-079714

以上、平 日：午前9時～午後9時

土曜日：午前9時～午後5時

藤崎町地域包括支援センター

【相談受付時間】

月曜日～土曜日

午前8時15分～午後5時

【住 所】

藤崎町大字常盤字富田67-1

【電話番号】

☎ 65-4155

FAX 65-4159

