

飾磨西ほうかつだより

(担当校区:英賀保・津田) 平成30年度
姫路市飾磨西地域包括支援センター:079-240-6528

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で安心して生活していけるように、介護・福祉・医療などの総合相談窓口です。介護保険に関することや介護予防のこと、生活相談、地域で開催される各種の活動、また認知症に関すること等、『どこに相談すればいいかわからない…』といった時、お気軽にご相談下さい。

さまざまな相談

近所の独り暮らしの高齢者が心配
介護しているが悩みを相談したい
地域の資源を知りたい

権利を守ること

悪質な訪問販売の被害が心配
財産管理に不安がある
虐待にあっている人がいる

介護や健康のこと

介護予防のサービスを利用したい
介護保険について知りたい
身体機能に不安がある
認知症について知りたい

暮らしやすい地域づくり

高齢者や認知症の方にやさしい地域づくり
ケアマネジャーの支援
医療や介護、福祉の関係機関
とのネットワークづくり

一人で抱え込まないで

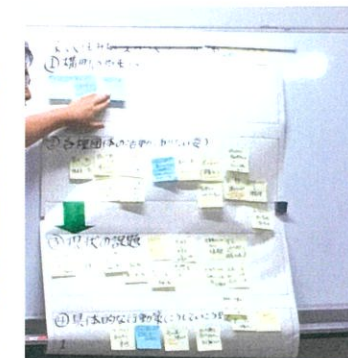


飾磨西地域包括支援センターにご相談下さい

地域活動のご紹介

生活支援体制検討会議とは・・・どんな町に住みたいか地域の将来に向けて、お互いの助け合いについてなど、地域住民が話し合いをする場です。

構町では、各部役員が集まって「楽しく住みよい町づくり構」をテーマに構町の良い町づくりについてグループ毎に分かれて話し合う構会議が開かれました。第1回目は、各部の活動、現状の課題、解決のための行動策の意見を出し合いました。
各部の世代を超えた横のつながりを作っていける良い機会だったように思います。



高町老人クラブ防災講習会

「老人宅から火事を出さない」をテーマに、飾磨消防署からトラッキング火災の講習会がありました。高町老人クラブの会員の皆様の防災への意識を高める機会に、包括も参加させていただきました。

4つの予防対策ポイント

- ・ケーブル周りのホコリを増やさない
- ・プラグにホコリを溜めない
- ・使わないコンセントはふさぐ
- ・古いプラグのタップは使わない



津田校区民生委員・児童推進委員研修会

事例を通して、普段の訪問活動の振り返りや相談支援のポイントについて考えていただきました。地域の身近な相談者として、地域のネットワークについてお話しさせていただきました。



いきいき百歳体操ご紹介

いきいき百歳体操とは・・・おもりを使った筋力運動です。継続することで筋力がつき、日常生活での動作がラクに行えるようになります。また、身近な場所で仲間が集まり、体操に取り組むことで人とのつながりも広がっています。現在、英賀保校区 12 グループ、津田校区 3 グループが活動中！

英賀保 第 1 号 いきいき百歳体操



英賀甲公民館 毎週土曜日 9時 30 分～

いきいき百歳体操以外にストレッチ運動もあり、少人数の和やかな雰囲気、体操に取り組まれています。

認知症サロンご紹介

認知症サロンとは・・・「認知症の人が住み慣れた地域で、いつまでも暮らし続けることが出来る社会」を目指して地域住民とともに過ごし、お茶やお話しを楽しむ場所（認知症サロン）が地域に広がっています。

現在、英賀保校区に 12 か所、津田校区に 3 か所あり、各サロンごとに活動内容はさまざまです。

津田 第 1 号 サロン



ネオハイツのつどい
場 所：ネオハイツ姫路アメティ集会所
第 1 木曜 10 時～（祝日の時は第 2 木曜）

ネオハイツにお住まいの方を対象に、月に 1 度、講座やボランティアによる催しを楽しむ場となっています。皆さん、気軽に楽しく参加されています。

認知症の方を支える取り組み

認知症の方にやさしい事業所

認知症の方が、住み慣れた地域の良い環境で暮らしていける社会を目指して、地域の事業所（金融機関、病院、薬局、商業施設、個人商店など）に、認知症に理解とやさしい声かけや見守りをお願いしています。認知症の方や家族を支え合うことの大切さに気づいていただく啓発活動をしています。

認知症に理解ある従業員がいらっしゃる事業所に、このステッカーが貼ってあります。



姫路市

認知症サポーター養成講座開催します！

「認知症サポーター養成講座」は、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を身近でそっと見守る応援者になっていただくことを目的に開催しています。



ご要望があれば、出張講座致します。自治会、生涯クラブ、商店、企業等ご相談ください。

お問い合わせは
飾磨西地域包括支援センターまで

お問い合わせ先
姫路市飾磨西地域包括支援センター
〒672-8084
姫路市飾磨区英賀清水町一丁目 5 番地 1
（飾磨保健福祉サービスセンター内）

☎079-240-6528
平日（月曜日～金曜日）午前 8 時 35 分～午後 5 時 20 分

認知症高齢者等の見守り SOSネットワーク

認知症等により、行方不明になる可能性のある高齢者の方を、関係機関や地域の人等が協力して、もし行方不明になった際は速やかに発見活動を行う SOS ネットワークがあります。事前の登録が必要です。



認知症介護者のつどい 開催しています

ラフラフの会（介護者集いの場）
「笑う」は英語でラフ（laugh）話すことで気持ちがラクになり「笑う」ことが増えればと名付けました。日常の介護生活で感じていることを同じ立場で話せる場です。

毎月 第 4 水曜日
13 時 30 分～15 時 30 分
飾磨保健福祉サービスセンターにて

