

飾磨西ほうかつだより

(担当校区：英賀保・津田) 令和元年度

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、いつまでも「自分らしい生活」を送れるように介護・福祉・医療などについての地域の総合相談窓口です。

『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。

総合相談

地域の活動(体操やサロン活動)を知りたい
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 など

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、自信がない
虐待にあっている人がいる など

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

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
認知症予防について知りたい など

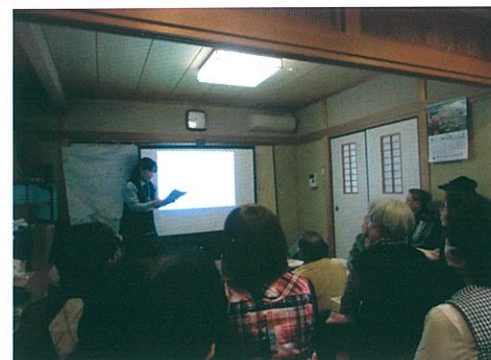
暮らしやすい地域づくり

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 など

地域活動のご紹介

認知症勉強会(地域展開)

認知症になっても地域で住み続けるため、お互いの助け合いや、自分が認知症になったらどうしてほしいかを考える機会を持ちました。
西浜町では「気軽に公民館に出てきたら顔見知りになれる!」と変わらずに声を掛け合うには、顔馴染みの関係が大切と意見が出ました。



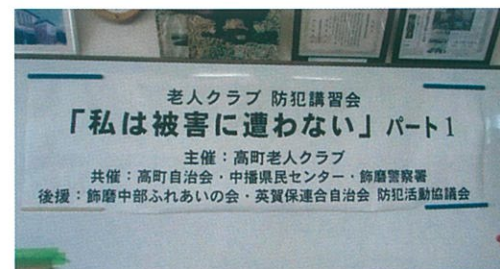
サギ草鑑賞会

「富士見ヶ丘サギ草同好会」は、地域の関係づくりの一つとして、住民の有志の方が住民同士の交流が図れる事を目的に始めました。サギ草の栽培や毎年の鑑賞会が交流の場になり、地域包括支援センターも一緒に活動して、いきいき百歳体操の発足にもつながっています。



高町老人クラブ防災講習会

「私は被害に遭わない」をテーマに、3回に分けて防犯について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参加させて頂きました。



津田校区民生委員・児童推進委員研修会

「地域包括支援センターってどんなところ?」をテーマに、地域包括支援センターの役割と、地域の相談窓口として各職種がどのように活動しているかをお話しさせていただきました。身近な相談しやすい窓口であることを感じていただきました。



いきいき百歳体操ご紹介

いきいき百歳体操とは・・・軽いおもりを使ったとても簡単な体操です。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。

(令和元年8月現在グループ数：英賀保校区 14 グループ 津田校区 5 グループ)

ゆとり庵 今在家 今年発足したグループです

毎週木曜日 13時30分～

デイルームをお借りして開催しています。百歳体操の後に、お口の体操も実施しています。近所の方だけでなく、地域関係なく参加されています。



参加ご希望の方は飾磨西地域包括支援センターまでご相談下さい

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。

(令和元年8月現在サロン数：英賀保校区 11 か所 津田校区 4 か所)

ほおずきサロン
場所：CHIAKI ほおずき姫路津田
第2土曜 10時～
参加費：100円

2階デイルームをお借りして開催しています。地域で活動されているボランティアさんによる多彩な催しと、茶話会で皆さん気軽に参加されています。



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

「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。

※認知症サポーター数

令和元年8月末現在 37,162人

※小中学生向けの講座も行います！
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。



ラフラフの会 (認知症介護者のつどい)

「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。介護経験をしている同じ立場で、日常の介護生活で悩んでいる事、ストレスに感じていることを話せる場です。

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

