

## 伊勢市西地域

## 包括支援センターたより

～いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けるために～

伊勢市西地域包括支援センターでは、住み慣れた地域でいつまでも自分らしく生き生きと生活するために健康寿命を延ばす事ができるよう地域で取り組んでいます。今回は地域ケア会議と地域の方々が主催されている介護予防への取り組みをご紹介します。

北浜まちづくり会議  
元気はつらつセミナー

平成30年10月25日【村松町】11月1日【有滝町】北浜まちづくり会議主催の「元気はつらつセミナー」にて健康寿命を延ばそうというテーマで講演と体操を行いました。毎年北浜まちづくり会議では介護予防についての講座を開催されており、今年はフレイル予防についての講話とフレイルチェックも実施しました。



平成31年1月22日

北浜まちづくり会議や村松町・有滝町の自治会の方々に集まっていたいただき、いつまでも住み慣れた地域で暮らしていくために必要な事を一緒に考えていただきました。まず伊勢市高齢者支援課から伊勢市の現状と今後の展望について講演していただき、その後、「地域助け合い体験ゲーム」をしていただきました。普段当たり前のようになっていた何気ない事が出来なくなった時、地域で出来る事を考えるきっかけになったのではないのでしょうか。

北浜まちづくり会議 地域ケア会議





平成31年1月24日

第2回小俣地区地域ケア会議を開催しました。顔の見える関係づくりを目的に上久保地区の方々と薬剤師の先生や町内のケアマネジャー、介護事業所の方、社協職員にも集まっていただき、参加者総勢40名で行いました。伊勢市高齢者支援課より伊勢市の現状と未来について、社協からは民生委員児童委員の活動についての講話がありました。その後、5班に分かれてグループワークを行い、①現在の地域や仕事で活躍している事・②さらに活躍できそうな事・③地域にこんな活動があったら良いなというテーマで自由に意見を出しあっていただきました。今後も様々な地区でネットワークを作っていきたいと考えています。

## 小俣地区地域ケア会議



西包括では今回紹介した活動以外にも地域ケア会議（専門職）等も開催しています。地域包括ケアシステムの構築に向けてこれからも地域の皆さんと一緒に考えていきます。

### 地域に出向き各種講座を開催

#### ①認知症キッズサポーター養成講座

- ・城田地区（3月予定）
- ・小俣地区（8月）（1月）（2月）

#### ②認知症サポーター養成講座

- ・小俣地区（9月）（2月）
- ・明野高校（11月）
- ・東大淀地区まちづくり協議会（2月）

#### ③あんしん生活講座

- ・川端町寿会（5月）
- ・西豊浜上区老人会（7月）
- ・北明寿会（9月）
- ・東豊浜西寿会（11月）
- ・西豊浜小川長寿会（12月）
- ・村松町松寿会（1月）
- ・南本町清和会（2月）

計 433名の方が参加されました。  
ありがとうございました。

\*今後も申込みいただければ、地域・企業へも出向かせていただきます。

### 伊勢市西地域包括支援センター

〒519-0503 伊勢市小俣町元町536番地（小俣保健センター内）

TEL 0596-20-5055 FAX 0596-27-0570

メール iseshakyo-houkatu@mie.email.ne.jp