

中部地域包括支援センターだより

住みなれた地域で暮らしていくために

中部地域包括支援センター(以下、中部包括)では、主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師、看護師、生活支援コーディネーターが、地域で暮らす高齢者や家族・関係者のみなさんと連携し、介護予防など健康の向上、福祉の増進を包括的に支える地域づくりに取り組んでいます。

ひとりで悩まず相談を

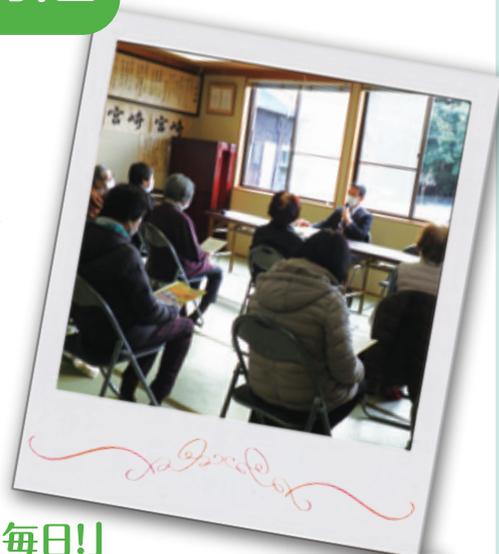
介護や健康のこと、認知症のことなど、その他さまざまな悩みごとの相談に応じます。電話、訪問、来所、ご希望の方法で対応させていただきます。相談は無料ですのでお気軽にご連絡ください。

あんしん生活講座開催

1月20日(火) テーマ「消費者被害から身を守るために」

宮崎連合公民館で老人会の14名の方を対象に、伊勢市消費者生活センターの元警察署長の方に、伊勢市で実際に起こった詐欺被害の事例をお話していただきました。

講話の中では、地域の目があることで犯罪の抑止力になる為、「隣近所や地域全体でコミュニケーションをとっていくことが大切である」という説明がありました。



1月27日(火) テーマ「フレイル予防で自分らしく元気な毎日!!」

船江会館でサロンの15名の方を対象に、フレイルについて学び、予防をするための10秒運動を行いました。参加者からは「10秒やけど結構大変だな」「毎日続けると良い運動になるなあ」という声が聞かれました。

早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。フレイル予防には運動と栄養と社会参加が大切です。自分らしい生活するために、今後どのように過ごしたいか考えてみませんか。

《開催希望の団体の方は中部包括までお問い合わせください》



Introduction



第7回有緝まち協健康フェア

開催 10月19日(日)



楽しく元気なまちづくり委員会と協力企業のみなさん

有緝小学校で開催された第7回有緝まち協健康フェアに老若男女問わず75名の方が来場されました。様々なイベントがあり、包括職員も伊勢市社会福祉協議会(福祉なんでも相談)と一緒に介護などの相談を受けました。参加者からは「介護はまだ大丈夫やけど、いざという時に聞いとくと安心できるわ」「本当に困ったらどこに相談にいけばいいの?」など相談がありました。

おたがいSUNSUNクリスマスランチ

開催

12月11日(木) 神久4丁目の「家庭料理とちよい飲みのお店なあなあ」で、認知症の人が接客する1日限りの「おたがいSUNSUNクリスマスランチ」を開催しました。この活動は、認知症の人が働くことを通じて社会との関わりを持ち続けることを目的にしています。目的にご賛同いただきました30名のお客様がランチを楽しみました。特別イベントとして店主の息子さんによる歌の披露もあり、大変盛り上がりました。参加者からは「また参加したい」という声も聞かれましたので、継続して開催していきたいと考えています。



担当地域

尾上町／岡本／岩渕町／岩渕／吹上／河崎／船江／豊川町／本町／宮後／一之木／一志町／八日市場町／大世古／曾祢／神田久志本町／神久

〒516-0076 三重県伊勢市八日市場町13番1号 中部地域包括支援センター

TEL 0596-27-2424 / FAX 0596-27-2412

E-mail: iseshakyo-houkatu2@mie.email.ne.jp