



第2にしぼっぼ新聞



認知症 supporter

5/17 認知症サポーター講座 in イオンモール柏 認知症サポーターになるう

「ロバ隊長」は、「認知症サポーターキャラバン」のマスコットです。認知症サポーターの「キャラバン」(隊商)の隊長として、「認知症になっても安心して暮らせる町づくり」への道のりの先頭を歩いています。ロバのように急がず、しかし一歩一歩着実にキャラバンも進んでいきます。

柏のマスコット「カシワニ」も認知症サポーターがいることを示す「カシワニオレンジステッカー」(下)で応援しています。



認知症サポーターってなあに？

5月17日木曜日、当センターが開所して初めて、ショッピングモールの開かれたスペースで認知症サポーター養成講座を実施しました。

「認知症サポーター養成講座」とは認知症を正しく理解して、住み慣れた地域で安全に平和に今まで同様、ご近所とともに暮らせるよう支援する人(認知症サポーター)を増やす講座です。動画や声掛け実習を加えて優しく学べるよう工夫しています。

当日はまだ認知症に接した経験がない若い方たちを含めて、26名の参加がありました。それぞれ「認知症は病気である」と理解したり対応について学び、サポーターの印である「オレンジリング」を手に入れました。

「認知症サポーター養成講座」は、趣味や運動などの小グループにも出向いて開催することができません。是非、地域包括支援センターにお問い合わせください。

認知症サポーターがいます

私たちは認知症の人とご家族を応援しています

柏市

「介護保険」は包括へ

柏西口第2地域包括支援センター

管理者 小野田 光芳

「地域包括支援センターは何をしてくれるの?」とよく質問されます。名称からは何をしているのか、非常にイメージが難しいと思います。

一番代表的な「できること」は介護保険制度を利用するための申請手続きを受付したりしていることです。「デイサービスの車を街でよく見かけるが、どうしたら行かれるの?」という相談をいただくことがあります。利用するためには手続きが必要です。センターにお問い合わせいただければ、その方法を説明し、手続きを進めることもできます。

日曜日と祝日はお休みをいただきますが、月曜日から土曜日まで営業しておりますのでお気軽にお問い合わせください。「センターへ行くのが大変」という方には職員がご自宅にお伺い致します。皆様のお問い合わせお待ちしております。



旭・新富

朗らかニコニコ教室、はじめました!



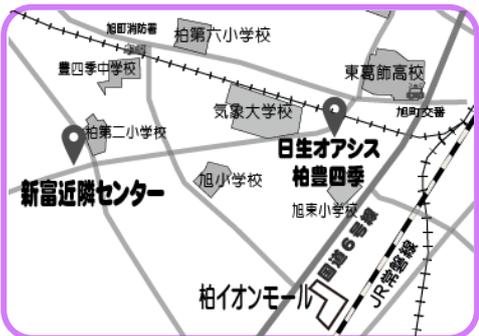
5月に開催された「ニコニコ新富」での様子です。



健康寿命を延ばすには栄養と運動、社会参加が大切ですが、最近の研究では特に「社会参加の機会が減ること」がフレイル(虚弱)の最初の入り口になりやすいことが分かってきています。柏西口第2地域包括支援センターでは、毎月、旭町地区、新富町地区で「朗らかニコニコ教室」を開催しています。申し込みは不要です。健康のお話と体操でたくさん笑って帰りましょう。動きやすい服装でご参加ください。

※お飲み物をお持ちになって、ご参加ください。詳しいお問い合わせは柏西口第2地域包括支援センターへ。

対 象	65歳以上の方	
申 込 み	不要(当日直参)	
費 用	無 料	
時 間	午前10時~11時30迄	
開 催 場 所	日生オアシス柏豊四季	新富近隣センター
開 催 日 時、テ マ(テーマ が同じもの は、内容も同 じです。)	7月6日(金) 「熱中症予防」	7月10日(火) 「熱中症予防」
	8月3日(金) 「消費者被害対策」	8月14日(火) 「お口の健康」
	9月7日(金) 「お口の健康」	9月11日(火) 「消費者被害対策」



最寄りの会場またはご都合のよい日にちでご参加ください。

今の子節・健康一口メモ

「暑い、暑い夏…水分を摂って熱中症を予防しましょう!」とあちらこちらから聞かれますが、夏に健康を保つためには一つ工夫が必要です。

暑さを「冷ます」ために、とりあえず冷たい飲み物をたくさん飲みがちですね。しかし、飲み物で胃などの内臓を冷やしてしまうと、消化の機能が落ちてしまいます。冬に手足が冷たくなると動きが悪くなる経験がありますが、それと同じことが胃でも起こるわけです。

冷たい物は嗜好品として適宜摂り、暑さは首筋を冷やし濡れタオルで身体を拭く程度にして冷やし過ぎに注意しましょう。

夏の健康づくりについては7月の「朗らかニコニコ教室」でも詳しくご案内する予定です。ご参加お待ちしております。

参加者の皆様からは「出かける場所についての情報が届かない」、「やりたい活動がない」等の意見が挙げられ、それに対し、外出場所がわかるようなマップをつくり回覧板や掲示板で広める、特技を生かせるような活動を展開する、民生委員や町会、サロン、老人会の関係者などの連携を強化し、その連携を利用して根気強く参加を促していく等のご意見を頂きました。これらの意見を踏まえて、今後の介護予防活動を展開していきたいと思えます。



ご存知ですか!
旭町・新富地域 ネットワーク会議
地域の参加者を増やすには?
6月14日(木)に第一回ネットワーク会議を開催しました。住み慣れた地域で安心してそのらしい生活を継続していくという地域包括ケアシステム構築を推進する為、地域の様々な関係者とのネットワークを構築するのが会議の目的です。今回の会議では「なぜ外出が億劫になるのか?」というテーマで意見交換を行いました。