

にしぽっぽ新聞

9/21

世界アルツハイマーデー



日々、自分らしく生きていく。
つづけていこう、希望の道を。

9月は「認知症月間」、9月21日は「認知症の日」です（認知症基本法より）
柏西口包括でも、9月を認知症強化月間とし、啓発グッズの配布、サロンでの講話、交流会などを行いました。
これからも、認知症を正しく理解してもらい、安心して生活できる地域づくりを目指していきます。

9/16（土）啓発グッズ配布
ピーコック豊四季台店前で、ウェットティッシュの配布を行いました。ボランティアの方にもご協力頂きました。



9/22（金）
介護者交流会&にしぽっぽカフェ
認知症の家族がいる方や、介護のお悩みを抱えている方同志で、お話しして頂きました。
柏西口包括では、交流会とカフェを定期的に開催しています。

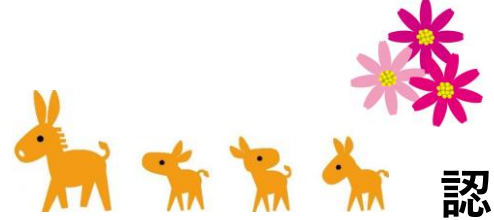


介護者交流会の様子

にしぽっぽカフェの様子



「地域包括支援センター」は、介護保険法に基づいて作られた、65歳以上の方のための相談・支援を行う機関です。市役所の委託で運営しています



認知症の方への

対応について考えよう！

千代田橋町会の方々に認知症についての講話を行ない、声かけの仕方や対応についていろいろと質問やご意見を頂きました。



～小さな異変を見逃さないために～

『認知症』誰もがかかる可能性のある身近な病気です。症状は記憶障害だけではありません。
早めに発見して早めに対処することが大切です。

チェックシートを、柏西口包括にご用意しています。是非ご来所下さい。





アクティブシニア講座を開催しました!! (2023.7.19)



子供の自立、定年退職等を迎え人生の本番、セカンドライフについて参加者の皆さんと考えてみました。これからの生活を充実させるために自分にとって何が大切か？お金のこと？ご近所、友人とのおつきあい？身体のこと？前期高齢者である皆様にフレイル予防、生活を充実させるためのポイントについてお話しさせていただきました。



～ 参加者の皆様からは ～

- ・地域の活性化を考えたい
- ・自分の理想とする生活をするためのヒントになった
- ・無理なく楽しく生活するために自分を客観的にみることが大事



など、参加者の皆様にとってセカンドライフを考えるきっかけとなったようでした。

ヒートショックにご用心!

冬場の冷え込んだトイレ、洗面所、浴室などでは、急激な温度変化が原因となり血圧が大きく変動し、意識消失、心筋梗塞、脳梗塞などにつながる危険があります。これをヒートショックと呼びます。



寒い季節は要注意!

ヒートショックの予防法

★日常生活の中で急激な温度差を防ぐことが大切です!

- 寒い場所へ行く際は上着を着る
- 靴下を履く
- 簡易ヒーター等で脱衣所を温める
- シャワーで浴室を温める
- 入浴時、お湯の温度は41度以下にする
- お湯に浸かる時間を10分以内にする

豊四季台地域では、「さんあいネットワーク」という誰もが困ったときに助け合える繋がり作りに取り組んでいます。パンフレットが西口包括にありますので、興味がある方は是非お気軽にお声かけください。



さんあい
ネットワーク



朗らかニコニコ教室

- ★いつまでも住み慣れた地域でいきいきと自分らしく暮らすために！
今から健康作りに取り組みましょう!★
- ★みんなで一緒に楽しく、「講話の受講」や「簡単な運動」等を行います。

- 場所：豊四季台近隣センター
- 日程：毎月 第3金曜日（11月は10日）
- 時間：午前10時～11時30分まで
- 対象：65歳以上の方
- 申し込み：要予約
(柏西口地域包括支援センター 04-7142-8008)
- 無料

※新型コロナウイルス・天候の影響で、変更・中止になる可能性もあります。

