

阿南北部第2高齢者お世話センターだより



今年は、早くも梅雨入りが発表されました。紫陽花が色づきはじめ、雨を待ちわびているようにも感じられます。

高齢者お世話センターでは、高齢者の方が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、住まい、医療、介護、介護予防、生活支援が一体的に提供されるよう取り組んでまいります。

平成 30 年 6 月 4 日発行 No.3
 阿南北部第 2 高齢者お世話センター
 (地域包括支援センター)阿南市委託事業
 阿南市羽ノ浦町中庄大知淵8-1
 ケアハウス健祥会アンダルシア内
 電話 0884-44-6836
 ファクシミリ 0884-21-8577

管理者・主任介護支援専門員 仁木 康統
 社会福祉士 川島 颯記
 看護師 鶴羽 恵
 介護支援専門員 朝田久美子
 // 島村 真紀

5月8日(火) みんなで楽しく株ちゃん体操!



浦川西集会所において、TRY企画の株本泰輔先生を講師に迎えて介護予防教室を開催しました!

筋肉はいくつになっても鍛えることができます。日々ストレッチや体操を行うことで筋肉を柔らかくし、ケガをしにくい体作りを目指しましょう。

株田先生のユーモアあふれるお話を聞きながら自宅でも簡単にできる体操を教えてくださいました。

次回の介護予防教室のご案内

「はじめよう!むせ・肺炎予防」

日時: 7月21(土) 13:30 ~ 15:00

場所: 羽ノ浦公民館

講師に小松島病院 リハビリテーション部より中村吉伸先生をお招きして開催いたします。空のペットボトル、水分補給できる物をご持参の上ぜひお越しください。

5月24日(木) 第2木曜会 「食中毒と介護予防体操」

気温が高くなるこの時期に、気を付けていただきたいのが食中毒。食品を早めに冷蔵庫に入れたり、料理のときには手指を清潔にし、まな板を小まめに洗ったりして予防しましょう。

また、新聞を使った介護予防体操を行いました。新聞を丸めて棒状したものを使って体操をしました。体操のあと、新聞棒を使ったゲームも行い、大変盛り上がり上がっていました。



★ 衛生的な手洗いの仕方 ★



©公益社団法人日本食生活衛生協会

5/29(火) 歌って健康法講座

羽ノ浦公民館において、NPO法人「オペラ徳島」理事長の杉尾登志光先生にお越しいただき、介護予防教室を開催しました。

杉尾先生より正しい腹式呼吸の仕方やそれを応用した発声法、食事のむせの予防として喉や首を鍛えるような発声法を教えてくださいました。

講座の後半では、「ふるさと」や「みかんの花咲く丘」、「高校三年生」、「今日の日はさようなら」を合唱しました。参加者全員で大きく伸びやかな歌声を響かせました。



阿南北部第2高齢者お世話センター ☎ 44-6836

オレンジ通信

5月18日（金）認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座を高田で行いました。新たに認知症サポーターとなった6名の方には、オレンジリングをお渡ししています。

認知症サポーターとは、認知症について知っていただき、認知症の方やそのご家族を温かく見守る応援者のことです。



5月22日（火）羽那カフェ

「絵はがき作り」

この日は、皆さんで絵手紙を作りました。絵はがきは、果物や花の絵が数種類あり、その中からお好きなものを選んでいただきました。皆さん、どんな色で塗るか悩みながら、思い思いに作品を作られていました。出来上がった作品はどれも色鮮やかでとても素敵でした。



次回の羽那カフェは6月19日（火）13時から
那賀川町老人福祉センターで行います。
飲み物代100円（お菓子付）をご用意ください。

羽那カフェでは、コーヒーを入れたり、配ったりしていただける
ボランティアを募集しています！

認知症サポーターや羽那カフェにご興味のある方は、お世話センターまで！

～日常生活自立支援事業とは～

高齢者や障がい者の方で判断能力が充分でない方、又は日常生活を送る上で必要となる福祉サービスの利用や金銭管理などについて、自分の判断だけで行うのが不安な方に対して指導援助などを行うサービスです。

① 福祉サービスを安心して利用できるように支援してくれます。

- 福祉サービスについての情報提供や相談
- 福祉サービスを利用したり、やめたりする手続き
- 利用料の支払い
- 福祉サービスの苦情解決制度を利用する手続き

② 日常のお金の出し入れを支援してくれます。

- 年金や福祉手当の受け取りに必要な手続き
- 医療費の支払い
- 税金や社会保険料、公共料金の支払い手続き
- 預貯金の解約手続き

③ 銀行などの貸金庫を利用して、大切な書類等を預かってくれます。

年金証書や通帳、印鑑、契約書類、保険証書など

5月30日（水）住民向け講演会「成年後見制度について」

富岡公民館にて成年後見制度についての講演会を開催いたしました。
雨が降り足元の悪い中、たくさんの方にお越しいただきありがとうございました。
成年後見制度について、少しでも多くの方に知っていただき、活用していただけたらと思います。

成年後見制度や日常生活自立支援制度について、又は制度利用に関することなど、
「高齢者お世話センター」にご相談下さい。

阿南北部第2高齢者お世話センター ☎ 44-6836