

わわわだより

令和6年
1月吉日
第10号

発行:医療法人 謙和会 荻野病院
イーハートブ地域包括支援センター
盛岡市本宮一丁目6-48
019-636-3720

昨年に引き続き、本年もご支援ご協力の程

どうぞよろしくお願いいたします。

イーハートブ地域包括支援センター職員一同

イーハートブ地域包括支援センターは、盛岡市から委託を受け、本宮・仙北・太田・繋地区にお住いの高齢者の皆さんの日々の生活の困りごとや心配ごとについて、適切な機関と連携して解決に努め、安心して暮らしていけるようご支援します。

イーハートブ地域包括支援センターの

出前講座

ご案内

自治会や老人クラブ、サロン等地域の集まりに出向き、福祉や介護予防についての講座を行います。

講座の内容は下記のとおりとなっております(複数のテーマの組み合わせも可能です)。ぜひ、出前講座をご活用ください!

①介護保険制度

- 要介護認定など利用手続きの方法
- 在宅サービスや施設サービスの利用について



認知症サポーター養成講座

②認知症に関すること

- 認知症予防について
- 物忘れチェック
- 認知症サポーター養成講座
- 認知症の理解と対応



③介護予防

- フレイル予防
- 体力測定・軽体操
- 地域の運動教室紹介



体力測定・いきいき百歳体操



権利擁護に関する講話



⑤地域包括

支援センターの紹介

- センターの概要・役割
- 活動内容について情報提供
- 地域資源の紹介



南イオン薬局との合同相談会

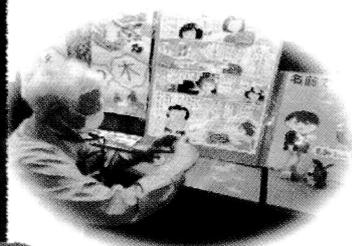
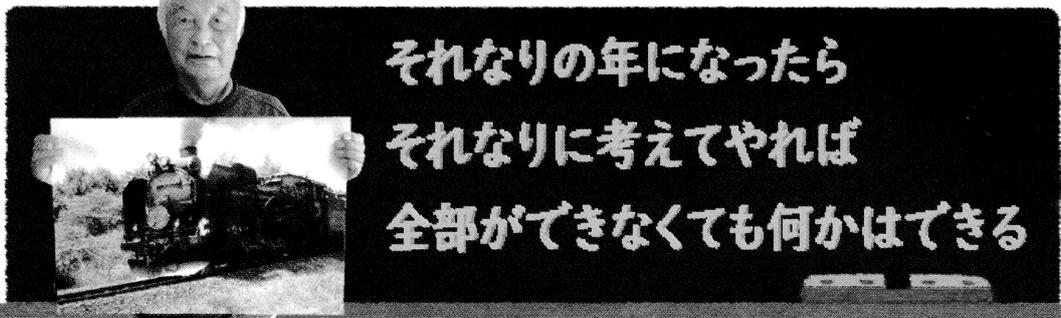
④高齢者の権利を知る・守る

- 成年後見制度
- 虐待防止
- 消費者被害

- 対象:地域住民、自治会・老人クラブ等
- 時間:30分~1時間程度
- 費用:無料
- 問合せ先:イーハートブ地域包括支援センター
☎019-636-3720

その他、こんなこと聞きたい・知りたい!がありましたらお気軽にご相談ください。

SC ^{その8}がゆく!! 人生の参考にしたい!



仙北在住
田村久雄さん(85歳)

定年退職後、奥さんに誘われたのがきっかけで始めた社交ダンス。スポーツの一種であるために抵抗なく始められました。「膝や腰の痛みがあっても、ダンスをしているときは不思議と痛みを感じないんだよね」



自作ポスターを薬局に展示してお披露目!



いろんなところに足を運び、風景画を撮影するのが楽しみの一つ。撮った写真も自分なりにレイアウトしポスターに! デジタルカメラでも、最高の景色が撮れるんです! みなさんもぜひ~♪



畑作業や日曜大工、なんでも自分で作っていたが、年齢とともに、「力が入らない」「意欲・気力」がなくなりうまくできなくなり落ち込みました。ちょっとアドバイスしてもらったら生活の目標をたて、日々の生活に取り入れながら頑張ることができました。「その年齢その時の状況に合わせる事が大事」と学んだんだよね~

やめようと思ったことはあっても好きだから続けられた

仙北在住
田村たつ子さん(83歳)



水中ウォーキング歴: 13年
ダンス歴: 40年

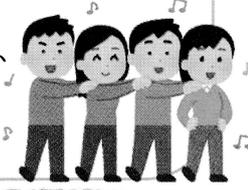


コロナ禍でも唯一続けられた水中ウォーキング。当時は週3~4回、体を維持するため夫に乘せてもらい通いました。

この時期は地域の集まりなども自粛となり、人との交流が少なくなったけれど、プールに通うことで、心も体もなんとか維持することができました。送迎してくれたお父さんに感謝です。

今は3つの団体に所属し週3回レクダンスやフォークダンスに通っています。40代のころに始めたダンス。一時期やめようと思ったこともありましたが、やっぱり楽しくて、好きで……。

なんだかんだで、早40年。メンバーも高齢化してきていますが、体に合わせて無理のないダンスで楽しんでいます!

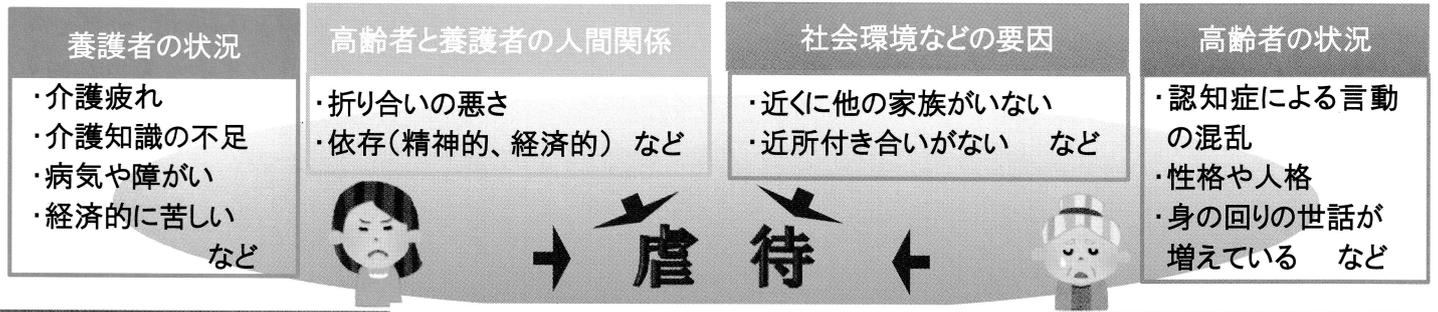


お二人へのインタビューはいかがでしたでしょうか。
「好きなこと」「楽しいこと」この機会にひとつでもみつけてみませんか?

小さな気づきで早期に防ごう 高齢者虐待

高齢者虐待の背景

高齢者虐待は、高齢者の尊厳を損なう重大な権利侵害であり深刻な問題ですが、さまざまな要因が重なって発生する、どこの家庭でも起こり得る身近な問題でもあります。表面上の出来事のみにとらわれず、その出来事が発生した背景や要因を探り、状況を正確に知ることが大切です。



小さな気づきで虐待を防ぎましょう

養護者の方へ … ひとりで悩んでいませんか？

「認知症にどう対応すればいいの？」「介護でストレスがたまっている…」など、困っていることや悩んでいることについて、なんでもご相談ください。お話をうかがいながら、介護サービス利用の提案や家族介護者の集まりの紹介などおこなっています。



地域の方へ … 気になる方はいませんか？

あいさつや声かけなど、普段のかかわりが見守り・気づきの第一歩となります。高齢者や養護者の言動や暮らしの様子などから、気になることがあったら、ちょっとした声かけをお願いします。



ささいなことでも相談しあえる、見守りのネットワークを築いていきましょう

さ さ え る 事 例 検 討 会

利用者や家族を支え、支援者を支え、地域を支えることを目指した
ポジティブな側面を大切にしたい事例検討会です。



令和5年9月22日(金)盛岡市中央卸売市場会議室にて「ささえる事例検討会」を開催しました。今回の検討会は、地域の介護支援専門員(高齢領域)と相談支援専門員(障がい領域)が参加し、高齢・障がいの視点からその人を支えるための活発な意見が交わされ、双方の理解と連携を深めることができました。

地域の相談のなかには、世代を超えた様々な支援を求めている方もおり、介護支援専門員が相談支援専門員とともにその世帯を支援することが増えています。このような会を通じて互いに学び合う機会を持つことができたことはとても実りあるものでした。

今後も介護支援専門員が地域でより良い支援ができるよう協力していきたいと思っております。



相談支援専門員とは？

障がいをもつ方が福祉サービスをうまく活用できるようサポートし、さまざまな悩みに応じて障がいをもつ方の生活を支えています。

盛岡市内に 30 か所の相談支援事業所があります。

(参考:盛岡市ふれあいの街 令和5年3月現在)

まいどど〜も つなぎ店



雫石町にある『NPO法人かし和の雫』で展開しているお店です。令和4年の4月にオープンし、今では地域の方や常連客で昼時は賑やかです。

こちらのお店の特徴は油です！なたね 100%の「菜の雫」を使用して調理されており、この油で作られた唐揚げや揚げ物は、重たくなく何個でもペロリと食べられます！この「菜の雫」は雫石町の様々な方々が工程に携わっており、かし和の雫では菜種を焙煎するところから瓶詰めまでされているそうです。ランチもありますので、ぜひ一度お召し上がりください☆



こんにちは 千年苑です！

繫地区は御所湖があり、温泉街ですが、ゆっくり散策したことはありませんか？今回はそんな繫地区をご紹介します！



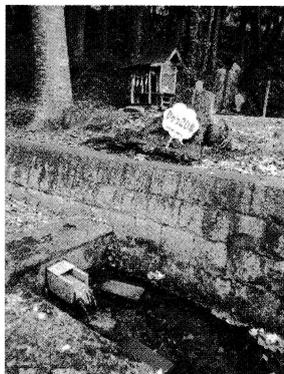
千年苑介護支援センター
☎ 019-658-1190

住所：盛岡市上太田穴口 53 番地

湧き水

繫地区まで
おでっくなんせ〜

美味しい湧き水もあります！藤倉神社敷地内に湧き出しており、繫地区の方ももちろん、遠方から水を汲みに来ている方もいらっしゃいます。このお水で入れるコーヒーや炊いたお米は別格だそうです！

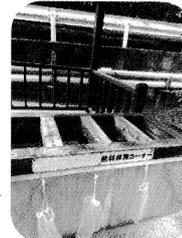


足湯・手湯

温泉街のほうには3か所の足湯と1か所の手湯があるのをご存じですか？

足湯でゆっくりくつろいでいる方が多くいらっしゃいます。手湯で手をあたため、硫黄の香りを楽しむのはいかがですか？☺

一番奥の足湯の場所では温泉卵を作れるところもあり、卵を持参し、温泉卵ができるまで足湯でゆっくり待つという楽しみもできますよ☆



みとしる読書会



ご紹介

本を通して
認知症に
触れる活動を
しています。

認知症にまつわる
本の貸し出しも
行っています。

認知症の方を介護し
ているご家族さんも
参加しています。

みなさんと
つながりませんか？

遊びに来てね！



認知症看護認定看護師
大峠 寿子さん

毎月第2土曜日

小鷹東公民館
14:30~15:30

毎月第3土曜日

仙北地区活動センター
14:30~15:30

参加費無料
申込み不要

興味のある方は
イーハートブ地域包括
支援センターまで
ご連絡ください

おまちしています

誰でもなりうる認知症
まずは知ることから始めてみませんか？
どなたでも遊びに来てください☆

編集後記

私も好きなことを続けてニコニコの人生を送りたい！
さんさ踊り・キャンプ・旅行！
まずは体力づくりから…

(ひら)