

こんにちは！イーハートブ地域包括支援センターです

イーハートブ地域包括支援センターは、8 名体制（主任介護支援専門員 2 名、看護師・保健師 2 名、社会福祉士 3 名、生活支援コーディネーター兼認知症地域支援推進員 1 名）で、盛南地区の皆さんの生活をさまざまな視点からサポートしています。今年度も、以下に取り組みながら地域の皆さんとともに歩んでまいります。

地域の皆さんと支援者が顔を合わせ、一緒に考える機会を通じて、地域とつながり続けることを目指します



地域の皆さんがいつまでも元気で、いきいきと生活できるよう、地域のさまざまな活動を応援します



地域によりよい支援が行き届くよう、ケアマネジャーをはじめとした支援者の支援に努めます



出前講座を開催しています！

令和 7 年度は、フレイル予防や軽体操など介護予防に関すること、認知症についての講座が多く、介護保険制度や権利擁護に関する講座も実施しました。圏域内 16 ヶ所のサロンや予防教室からお声がけいただき、計 249 名にご参加いただきました。たくさんの方々のご参加、ありがとうございました。

今年度も、すでにいくつかのサロンから講座開催についてご連絡をいただいています。

お気軽にお問合せください！



出前講座チラシ・申込書は、当センターのブログからダウンロードできます。

<https://www.oginohospital.jp/shien-blog/>

イーハートブ
地域包括支援センター

出前講座

高齢者・老人クラブ・各種サロンなど、地域の集まりに出席し、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、複数のテーマの組み合わせも可能です。
ぜひ、お気軽にご参加ください！

①介護予防講座
②認知症予防講座
③介護保険制度
④権利擁護
⑤高齢者の生活
⑥その他

⑦地域包括支援センター紹介
⑧介護予防講座
⑨認知症予防講座
⑩介護保険制度
⑪権利擁護
⑫高齢者の生活
⑬その他

⑭認知症予防講座
⑮介護保険制度
⑯権利擁護
⑰高齢者の生活
⑱その他

⑲認知症予防講座
⑳介護保険制度
㉑権利擁護
㉒高齢者の生活
㉓その他

開催時の様子



高齢者訪問で皆さまのお宅を訪ねています

お元気
ですか？



市民の皆さんが年齢を重ねても安心して生活が送れるよう、盛岡市の要綱に基づき該当となった世帯を、地域包括支援センター職員が訪問しています。健康や生活における困りごとや悩み、サロンなど地域活動への参加希望がありましたら、ぜひご相談ください。
高齢者訪問の趣旨をご理解のうえ、ご協力をお願いいたします。

【盛南圏域人口統計】(令和 8 年 3 月末現在)

	人口 (人)	65歳以上人口 (人)	高齢化率 (%)
仙北	13,508	3,634	26.9
本宮	19,713	3,575	18.1
太田	8,713	2,459	28.2
繋	710	347	48.9
盛南圏域	42,644	10,015	23.5
盛岡市	273,348	82,376	30.1

SCがゆく！ にじプロ通信！

(S=生活支援
C=コーディネーター)

当センターでは、「ひとと居場所とところ」がつながり、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象とし「だれにでも優しい地域」を目指し「にじいろプロジェクト」の愛称で活動しています。活動を通じて、ひとりの「作る喜び」が、誰かの「知るきっかけ」となり地域の「安心」へとつながっていく。私たちはそんな温かな思いがつながる仕組みを支援しています。

思いがつながる仕組み



「みんなに食べてほしい」をかたちにした！



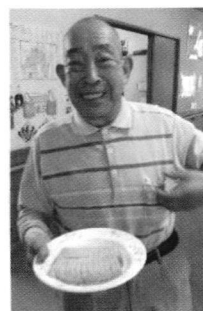
いつもお会いすると「卵焼きをみんなに食べさせたい、どこかで作りたいな」とお話をされていたBさん。「ぜひ作ってみてください」と協力してくださるサロンがあり、卵焼きときんぴらごぼうを振舞いました。

板前歴60年以上、3年ぐらい前まで現役でした。いつも身だしなみには厳しく、料理に頭髮や爪が入らないよう短く切り、いつでも気を付けていると教えてくださいます。経験豊富であり、協力をしてくださった職員へ野菜の切り方、調理器具の洗い方などプロ目線で教えてくださいました。長年培った技術は確かなものです。

できあがった卵焼きときんぴらごぼうは、サロンに参加している方でおいしくいただきました。「店や仕出しで食べる味だね。本当においしい」と皆さん大絶賛！これからいろいろなメニューを作っていきたいと意気込みをお聞きました。そのお気持ちを大切にしていきたいです。またおいしい料理を作ってくださいね。



おいしいぞ～
いっぱい食べてね



「人生会議」 聴いたこと 聞いたことはありますか？

自分らしい生き方から医療やケアといった“もしものこと”について。前もって考え、ご家族や医療・ケアチームなどと繰り返し話し合い、共有するアドバンス・ケア・プランニング（ACP）という取り組みがあります。日本では「人生会議」という愛称で呼ばれています。

ご自身が大切にしていること、どのような医療やケアを望んでいるかについて、考えることはありますか。また、信頼する人たちと話してみたことはあるでしょうか。もしかすると近い人にこそ伝えられていなかったりするかもしれません。

これからも自分らしく暮らし生きるために。考える時間を持ってみたり、あなたの考えを大切な人に伝えてみるために、できるところからはじめてみませんか？

TOPIC 1

変化する思いに寄り添うチームの形とは



4/14(火) 講師に株式会社グッドナースの飯嶋純一氏をお迎えし盛南地区ケアマネ連絡会と共催で研修会を開催。「在宅での看取りにおけるACP」をテーマにグループワークを行いました。参加者からは、ご利用者やご家族と、変化する意向を

その都度チームで共有することやその方の「人となり」を捉えた関わりが不可欠であるとの声が上がりました。また、サービス導入への柔軟な対応や他医療機関との橋渡しなど、訪問看護を通じた医療連携の重要性を再認識する貴重な機会となりました。

TOPIC 2

医療と介護がつながり、皆さんの暮らしを支える

6/25(木) 令和8年度盛南圏域医療介護連携研修会として「よりよい連携にむけた医療と介護の意見交換会」を開催。盛南圏域の医療機関（医療相談員や退院調整看護師）と居宅介護支援事業所の介護支援専門員が参集し、活発な意見交換を行いました。「本人の望む暮らし」を実現するためには、本人の思いに丁寧に耳を傾け、本人を中心とした対話を積み重ねることができるよう、多職種協働体制やネットワークの構築が大切であることを改めて共有しました。



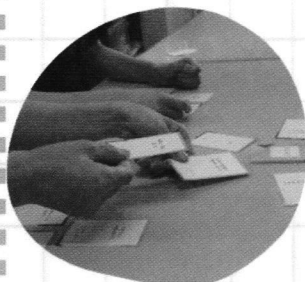
私たち専門職はACPや意思決定支援を通して本人がどんな人生を送りたいかを一緒に考え支える存在として、今後も医療と介護の連携を強化できるよう取り組んでいきます

人生会議や意思決定支援について日々学びを深めています



"もしバナゲーム"で 自分の想いを確かめてみる方法も

もしバナゲームとは「自分にもしものことがあったとき、何を大切にしたいのか」をゲームを通して考え、周囲の人と話し合う、カードを用いたゲームです。今を生きる自分の「もしものとき」の考え・価値観を知ることができるとともに周囲の人（家族、友人など）と共有する、話し合う機会が生まれます。



「もしものことを話すのは勇気がいる…」と感じる方もいらっしゃると思いますが、ゲームを通して友人や家族にあなたの願いを伝え、理解してもらうきっかけ作りになります。もしバナゲームを通して「もしものこと」を考えてみませんか？

ACPや「もしバナゲーム」について学べる出前講座も開催しています。ご近所の集まりやサロンなど、気になる方はぜひ当センターへお気軽にお声かけください



厚生労働省のホームページには、「人生会議（ACP）」の特設ページが用意され、情報がわかりやすく掲載されています。ご自身や大切な方のこれからのために、ぜひご覧になってみてください。

ACP
人生会議



こんにちは！

千年苑です

千年苑介護支援センター

☎ 019-658-1190

盛岡市上太田穴口53番地

千年苑介護支援センターです。太田・繋地区を担当しており、仙北・本宮地区の活動にも時々お邪魔させていただいております。どうぞよろしくお願いします。今回は太田地区の活動を2つ紹介します。



01 下太田ふれあいサロン

毎月さまざまな活動が企画されており、いつも笑いがあふれるとても楽しい時間を過ごしています。

今回は「ふれあい演芸会」と題して踊りやカラオケ、マジックにバナナ売りなど、皆さん得意な芸を披露してくれました。最後は皆でピンキーとキラーズの「恋の季節」を踊りました。

どの演目も個性が光りとても素晴らしいものでした！皆さんを見習って何か一芸できるよう頑張りたいです！



02 猪去地区老人クラブ



毎年5月になると、猪去振興センター裏と元かんぼの宿登り口にある石碑の周りに、皆でお花の苗を植えています。今年も早い時間から集まり、手際よく作業が進みました。周りの草取りもあっという間に終わり、あらためて皆さんのチームワークの良さを感じました。

これから苗がぐんぐん育ち、きれいな花を咲かせてくれると思います。近くを通る際は、ぜひご覧になってください☆

熱中症を予防しましょう

今年も暑い毎日が続いていますが、皆さんは熱中症対策をしていますか？夏の暑さに負けず、元気に生活ができるように熱中症の予防方法についてご紹介します。

01 暑さを避ける、身を守る

屋内では

- ・エアコン等で温度を調整
- ・遮光カーテン、すだれを活用
- ・室温や湿度をこまめに確認

屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩を
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす



02 こまめに水分を補給する

のどが渇く前に、こまめに水分補給！



コップ約6杯

- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前後や起床後も水分や塩分補給を

1日あたり
1.2L(%)を目安に



熱中症とは

- 高温な環境で体温調節がうまくできず、体内に熱がこもることによりおきます。
- 室内でも発症するため注意が必要です。

正しい知識を身につけ、健康被害を防ぎましょう



友人と温泉に入り、美味しいご飯を食べ、心も体もリフレッシュすることができました。皆さんも自分にご褒美をあげながら、夏の暑さを乗り切りましょう！
(リン 著)

《編集後記》

豆知識

MCI(軽度認知障害)の予防に！
身体と脳を活性化する運動



- ①足を肩幅に開き背筋を伸ばし、お腹を引き締め、腕を真っ直ぐ前に伸ばす。
- ②左右の手を「グーとパー」にして左右交互に切り替えて繰り返す。
→「パーとチョキ」「グーとチョキ」でも左右交互に繰り返す。