

# 興部町地域包括支援センター

## 包括だより 第16号

(令和7年6月1日号)

地域包括支援センターでは、より広く地域の皆さんとお話できるよう、今年度は「きらり」を飛び出して皆さんの近くに伺います。

皆さんが集まるいつもの場所で包括支援センターの職員を見かけたら、“日頃疑問に思っていること”や“困っていること”“ちょっと気になっていること”“趣味や楽しみ”など、気軽に話しかけてくださいね♪

また、**認知症**や**ケアラー**に関わらず、皆さんに寄り添ってお話を聞く

『出張包括(&カフェ)』も随時開催中。

お出かけついでや買い物ついでにちょっと寄り道していきませんか!?



### 出張包括

## ～みなさんの近くに伺います！ なんでも相談・おしゃべり大歓迎～

そもそも包括って何？

定年後に何かできることないかな？



介護保険ってうちのおばあちゃんも使えるの？

### ～「出張包括(&カフェ)」のお知らせ～

**6月6日(金) 10:00～12:00 沙留公民館**

包括職員が沙留公民館でお待ちしています。個別相談・おしゃべりOK！  
介護こと・認知症のことなど、心の内をちょっと吐き出してみませんか!?

【その他 出張予定】※日時など詳細は包括支援センターまで

- ◆ 国保病院
- ◆ 老人クラブ(興部・北興・宇津・秋里・豊野・沙留)
- ◆ 認知症カフェ(サロン・興部マート・きらり・高齢者下宿 等)
- ◆ 元気まつり(興部公民館・沙留公民館)
- ◆ 高齢者ふれあい広場(公民館)

よろしくお願ひします



きらりでは、包括や保健師が行っている「運動」や「カフェ」などの事業に、参加・協力いただける方を募集しています。

「参加ついでに～」 「ちょこっとお手伝いしてもいいよ！」 という方！ ぜひ包括までご連絡ください。

## 認知症カフェ in サロン 開催しました



5月8日に今年度第1回目の『認知症カフェ in サロン』を開催しました。カフェでは、参加者から『免許を手放すことへの抵抗』や『認知症特有の拘りへの対応の仕方』『ももとの性格に寄り添うことの難しさ』など、経験談や認知症の家族に対する複雑な胸の内などを聞かせていただき、改めて本人を支える家族への寄り添いや吐き出せる場の大切さを実感する機会となりました



悩みを抱え込まないこと！  
人に話すことが大切よ！

今年は新たに**桜色と淡黄色の『のぼり』**が登場



この「のぼり」を見かけたらぜひお立ち寄り下さい！

## ～ 認知症サポーター(認サポ)養成講座 in 興部高校 ～

5月9日に興部高校の2年生を対象に**認知症サポーター養成講座**を開催しました。当日は橋場主任ケアマネによる講話や寸劇のあと、個人ワークやグループワークを通じて、生徒の皆さんに実際に認知症の対応について考えてもらいました。

みんな真剣に話を聞きながらメモを取ったり、グループワークでも積極的に意見交換を始めるなど、さすがは興部高校生！

寸劇で職員が行った不適切な対応について、「見える範囲から声掛けする」「やさしい口調で話す」「挨拶や日常会話から話しかける」などの意見も出され、しっかりと講座の内容や私達の意図を理解してくれていることを実感しました。**興部町の未来を担う皆さんの今後の活躍を期待**するとともに、今回の講座が皆さんの進路を考える際に、少しでも介護や福祉に関心を持ってもらう切っ掛けになると嬉しいです。



おばあちゃんに扮し、逃げ出す講師！

認知症サポーターの証！  
カードとキーホルダーを配布しました。



## いきいき 地域活動

## みなさん！ちょっとおじゃまします in 本町サロン

今回、女性達が定期的に声を掛け合いお喋りや運動を楽しんでいる町内会があると聞き、さっそく『本町サロン』に伺いました。

本町サロンは本町自治会・福祉部が中心となって月1回定期開催、毎回10名程の女性が集まり、ラジオ体操やおしゃべりに花を咲かせています。

今回は、熱烈なファンの方の野球観戦や推しの選手の話、終活や墓じまいなど様々な話題で賑わいました。

今年で15年目になる本町サロンでは、定期のサロン以外にも、クリスマスや桃の節句など季節のイベントに合わせて昼食会を開催したり、**皆さん本当にイキイキと楽しそうに活動されています。**

自治会の活動として費用も会費でみているとのこと。女性の元気は自治会の力の源ですもんね！



やっぱり何をしても  
¥ “¥” がないとね〜(笑)

〜〜 本町サロン開設時より精力的に活動されていた梅津さんに伺いました〜〜

本町サロン開設の切っ掛けは？



もともと本町婦人部はチャリティーや小物づくりの為に良く集まっていた。15年前に興女協が無くなり、「婦人部の集まりを無くさないでほしい」という声や、自治会長からも「何かの時に女性の力を借りたい」との要望があり、女性達の交流を続ける機会としてH22年2月に本町サロンを開設しました。

サロンを長く続ける秘訣は？



参加者に負担をかけないこと！ 自分の用事があるときは優先してもらっています。

さすが本町！みんなが無理なく集まることで、**楽しく元気な活動**が続けられているんですね。お互いに声掛けし合うことで、**見守りし合える地域づくり**にも繋がっているようです。

本町サロンの皆さん、素晴らしい活動に参加させていただきありがとうございました♪



「私の周りにもこんな集まりがあるよ！」「こんな活動しているよ！」など、**イキイキ 地域活動情報**がありましたら、ぜひ包括に教えてください。職員がお邪魔します！

## ★ 健康推進係からの お知らせ ★

健康推進係では、成人、高齢者を対象として、体力向上、生活習慣病予防、運動習慣の確立などを目的とし、各種運動事業を実施しています(^\_^)

運動教室のご紹介をさせていただきます



### 興部元気会

閉じこもりを予防し、いつまでも健康でいきいきと生活していけることを目標に活動しています。活動内容は主にDVD体操・脳トレ・その他レクリエーションなどで、保健師が参加する回では健康相談も可能です。おおむね65歳以上の方で、ご自身で会場に来ることができる方であれば、どなたでも参加できますのでお気軽にご参加ください。

◆場所：中央公民館で月2回(沙留公民館は12月~3月/月1回)

◆時間：13:30~15:00



### 元気はつつ体操教室

健康維持・増進に向けて運動継続の重要性について理解を深めることや、健康づくりに取り組む仲間との交流を深め、楽しみながら運動を継続すること等を目標にしています。講師の運動指導を通して、みんなで楽しく「★いつまでも健康でいきいき★」を目指しましょう。おおむね65歳以上の方で、自身の健康づくりのため、事業に関心のある方等は年齢問わず参加可能です。

◆場所：きらり(12月~3月、月1回)

◆時間：13:30~15:00

### ナイトウォーキング教室

生活習慣病予防等における身近な運動法として、ウォーキングを幅広い世代へ定着させていくとともに、より多くの町民がご自身の身体状況に合わせたウォーキングスタイルを選択し、実践できるよう、町民の健康づくりの機会として実践しています。コースのウォーキングのほか、室内にてヨガやストレッチ等の運動を実践しています☆

◆場所：きらり(R7年度は5月、7月の2回)

◆時間：18:30~20:30



### 元気まつり

参加者が交流し、心身の機能低下を予防することや、参加者一人ひとりが活動を楽しみながら健康な体づくりを目指すこと等を目標としています。各種測定結果により自身の健康状態を把握する機会にもなります。運動・講話ブース、相談ブース、カフェコーナー等も設けています。

◆場所：中央公民館、沙留公民館(各1回)

◆時間：10:00~14:30

興味のある方・参加したい方、詳細は福祉保健課 健康推進係(82-4170)までご連絡ください😊

<連絡先> 興部町福祉保健総合センター『きらり』内

興部町地域包括支援センター TEL: 82-4155 (直通)