

丹波篠山市地域包括支援センターだより

Vol. 159 令和4年6月

☆情報掲示板☆

介護予防について

「最近体力に自信がない」「外出しにくくなった」など、フレイル状態が気になりましたら、地域で取り組まれている介護予防教室に通って元気を回復しましょう。

市には、週1回、地域で集まり、「デカボー体操」に参加する教室があります。「いきいき塾」はまちづくり協議会などで開催されており、送迎を利用することも可能です。「いきいき倶楽部」は自治会単位で公民館などに集まって体操を行う住民主体の活動です。令和4年3月末時点で、市内では87の自治会で実施されており、さらに活動の輪が増えて、あちこちの会場で笑い声や体操の歌が聞こえてきます。

あなたも、活動に参加してみませんか？

うちの地域にも

集って! 動いて! 楽しんで!!

～行きたいところに行ける からだと地域をつくろう～

介護予防(フレイル[®]予防)とは…

- ①介護が必要な状態になることへの予防
- ②介護が必要な状態が今より悪くならないための予防

なぜ国をあげて取り組んでいるの?

※フレイル(虚弱)とは、高齢になり心とからだの働きが衰えてくることです。健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態をいいます。

デカボー体操を体験してみたい方にはお試しクラブもあります。また、コロナ禍でも自宅で体操ができるように、丹波篠山市役所のホームページでは動画にて紹介していますので是非ご活用ください。

【いきいき倶楽部、いきいき塾、お試し倶楽部に関するお問い合わせ】

市役所健康課：079-594-1117

ae 社会福祉法人 丹波篠山市社会福祉協議会

丹波篠山市東部地域包括支援センター（担当地区：篠山・城東・多紀）

〒669-2441 丹波篠山市日置385番地1（城東公民館内）

TEL 556-2340 FAX 556-2351

丹波篠山市西部地域包括支援センター（担当地区：西紀・丹南・今田）

〒669-2205 丹波篠山市網掛301番地（丹南健康福祉センター内）

TEL 594-3776 FAX 590-1557



こんな相談がありました



Q:市内に住む娘さんから、一人暮らしをする母が自宅で起き上がれない状態で数日発見されなかったことがあったので心配。安否確認を定期的におこなう方法はないかと相談がありました。

A:お弁当配達時に安否確認も兼ねている食事サービスと「緊急通報システム」のご案内をさせていただきました。

食事サービスは、ご高齢の方にお弁当を自宅に配達するサービスです。市や社会福祉協議会の他に高齢・障がい事業所や民間の業者が行うサービスがあります。バランスのとれた健康的な食生活のお手伝いをすると同時に、配達時に手渡しで安否確認をすることで見守りを行うものもあります。

詳しくは担当ケアマネジャーや地域包括支援センターにお尋ねください。

今月の耳寄り情報

見守り支援サポーターをご存知ですか？

高齢者や障がい者などが自宅で安心して生活を送れるように支援サポーター（有償ボランティア）を派遣し掃除、片付け、買い物、話し相手などを支援する事業です。

高齢により「立ち仕事が生んどくなってきたので掃除を手伝って欲しい」、「買い物に行く手段が難しいので依頼した品物を買ってきてほしい」、「自宅で過ごす時間が長いので話し相手が欲しい」など、介護保険による専門職の訪問介護サービスまでではないが、手助けをしてほしい人（依頼会員）が普段の暮らしのなかでちょっと困っておられるところをお手伝いしていただく（サポート会員）仕組みです。

サポート会員になるために特別な資格は必要ではなく、社会福祉協議会が主催する研修を受講し登録することでお手伝いが可能になります。

地域のなかでちょっとしたお困りごとを助けていただける方を募集中です！！

お問い合わせ：社会福祉協議会 TEL590-1112

★今月の認知症カフェだより★

	と き	と ころ	内 容	問い合わせ先	
ホッと・ひといき カ フ エ	6月13日(月) 7月12日(月) (第2月曜日) 13:30~	城下まち会館	 <p>認知症介護で悩んでいる人や認知症に関心がある人が気軽に立ち寄れるスペース</p>	丹波篠山市役所 長寿福祉課 高齢支援係 TEL552-5346	
たきたきカフェ	6月15日(水) 7月20日(水) (第3水曜日) 10:00~	旧保健センター (東雲診療所隣)			
りんごカフェ	6月8日(水) 7月13日(水) (第2水曜日) 14:00~	西紀老人福祉センター			東部地域包括支援センター TEL556-2340
カフェやすらぎ	6月15日(水) 7月20日(水) (第3水曜日) 13:30~	古市コミュニティ 消防センター ★開催日と会場が 変わっています!			西部地域包括支援センター TEL594-3776
かやのみカフェ	7月24日(日) (奇数月第4日曜日) 10:00~	中立舎			

※新型コロナウイルスの状況に応じて開催の有無や時間短縮を判断することもあります。