

# 丹波篠山市地域包括支援センターだより

Vol. 160 令和4年7月

## ☆情報掲示板☆

### 医療や介護が必要になっても 住み慣れた地域で暮らし続けるために

年齢を重ねるにつれて、体力が衰え、病気になって、医療や介護が必要になったとき、あなたは、どこで、どのように過ごし、人生を全うしたいですか？これからの人生をどのように過ごしていくかを考えることは、高齢者のみならずどの年代にも当てはまります。

医療や介護が必要になっても、病院や施設から家に帰れないわけではありません。自宅で暮らし続けられるよう、医師や看護師、介護職員などの支援体制も整ってきました。

たとえ完治が難しくても、病気を克服しながら、その人らしい生活を送ることもできます。

丹波篠山市では『わたしの大事をつなぐノート～自分らしく生きて逝くために～』を推奨しています。

このノートは、これまでの暮らしに沿いながら書くことで、これからの生き方を前向きに考えてもらう目的で作成しました。「わたしのこと、家族のこと、資産・財産・負債について、介護について、医療について、葬式について、お墓について、遺言相続について、大切なあなたへ」などこれまでのこと、これからのことを思いながら書くことができます。

ご自身の「これまで」を振り返り、「これから」の暮らしを考えるきっかけになるよう、是非、ご活用下さい。

『わたしの大事をつなぐノート』お問い合わせ先  
丹波篠山市役所長寿福祉課 079-552-5346

## 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: 同居の子から「親子で市外から引っ越してきたが、父が閉じこもり傾向になっていて、どこか出掛けていく所はないだろうか。」と相談がありました。

A: 地域の「集い場」、運動も希望されるなら「いきいき倶楽部」、送迎希望であれば「地区いきいき塾」を紹介しました。ご本人は運転免許証を返納され、移動手段は自転車のみようです。

土地勘もないため市民センターの講座等を受けに行くのは抵抗があるとのことで、まずは地域の集い場に参加して情報収集しながら少しずつ交友関係、行動範囲を広げていきたいと話され、丹南健康福祉センターで開催された「お試しクラブ」を見学されました。

みんなで体操しながら気軽に話せる友達ができたらいいなと話されていました。

## 今月の耳寄り情報

### 地域包括支援センターの健康教育

コロナ禍で止まっていた地域の活動が徐々に再開され始め、いきいきサロンなどで、健康についての話をしてほしいと、センター職員に声をかけていただくことが増えてきました。私たちが伝えたことを、健康や生活に役立てていただくことはうれしいことです。また、地域のみなさんと過ごすことで、私たち職員も笑顔や元気をいただいています。

よくある依頼は、たとえば夏なら熱中症予防、冬ならインフルエンザ予防など季節ごとの体調管理についてです。また、認知症予防やフレイル予防、介護保険制度についてなど多くの依頼があります。それ以外のことでも、内容に応じて、保健師、看護師、主任介護支援専門員などが訪問し、レクリエーションや体操をしてほしいなどの希望にも応じます。

引き続き地域活動と連携した健康教室の開催についてお声かけ下さい。



## ★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	7月11日(月) ☆認知症介護に関するブックコーナーを設けます (第2水曜日) 13:30~	城下まち会館	 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	丹波篠山市役所 長寿福祉課 高齢支援係 TEL552-5346  東部地域包括支援センター TEL556-2340  西部地域包括支援センター TEL594-3776
たきたきカフェ	7月20日(水) 8月17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	7月13日(水) 8月3日(水) (第2水曜日) 14:00~	西紀老人福祉センター		
カフェやすらぎ	7月20日(水) 8月休み (第3水曜日) 13:30~	古市コミュニティ 消防センター		
かやのみカフェ	7月24日(日) 9月25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。