

# 丹波篠山市地域包括支援センターだより

Vol. 173 令和5年8月

## ☆今月の耳寄り情報☆

### 地域包括支援センターの健康教室について

地域包括支援センターでは、老人クラブやふれあいいきいきサロンなど依頼があった団体や集いの場を対象に地域に出向き、健康や介護予防についての話をしています。

最近依頼の内容では、「高齢化の現状と課題について」、また「暮らしに役立つ福祉サービスについて」教えてほしいというものでした。また、「参加者が一方的に話を聞くのではなく運動やレクリエーションを入れてほしい」と、参加型の内容を希望されたため、職員も一緒になって脳や身体のエクササイズを楽しく行いました。

健康教室の内容を心身の健康の保持増進に生かしたり、役立てていただくことはとてもうれしいことです。

また、地域のみなさんの素朴な疑問やつぶやき、希望などを聞くことができる貴重な機会と考えています。

こんな話が聞きたい、学んでみたいなどの希望がある時や、何か役に立つお話をしてほしいけれど、どんな内容がよいのかわからない場合も、こちらから提案したり相談させていただきますので、気軽にお声かけください。



## 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



## ～味間地区介護セミナーのお知らせ～

「認知症」をテーマに介護セミナーを開催します。西井クリニック西井真医師より、認知症についてお話をいただき、職員による寸劇にて認知症の方と接するときのポイントを分かりやすくお伝えする予定です。また、生活習慣改善の観点から認知症予防についてもお伝えします。関心のある方はぜひこの機会にご参加ください。

日時：令和5年8月31日（木）13：30～15：00

場所：丹南健康福祉センター2階（研修室）

## ～地域包括支援センターにこんな相談ありました～

- Q. 肺炎で入院し治療を受け退院して来られましたが、退院後も時間や曜日の感覚がわからなかったり、簡単な計算がわからなくなり、本人も「この先どうなっていくのか不安がある」と言われ、物忘れのために人と話すのが怖いとも言われていました。
- A. 市が行う認知症の専門医に相談できる認知症疾患センターの『こころの相談』を紹介すると、本人や家族も「ぜひ相談したい」と言われ相談されました。専門の先生からの助言としてまずは検査の受診をすることを勧められ、本人も同意のうえで受診予約をされました。また閉じこもりがちな生活となっていました。今はもっと人と対話したり関わるようにも勧められ実行に移そうと外出に意欲的になっておられます。

## ★今月の認知症カフェだより★

名 称	と き	と ころ	内 容	問 い 合 わ せ 先
ホッと・ひといき カフェ	第2月曜日 13：30～ ※8月は8/7開催	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</p>	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	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	第2水曜日 14：00～	西紀老人福祉センター		
カフェやすらぎ	R5年度より 開催方法が変更し ています	詳細については右記 (西部)へお問い合わせ ください。		
かやのみカフェ	奇数月第4日曜日 10：00～	日置ほっと ステーション		
認知症の方と介 護をされている 家族の方のつど い	第3水曜日 13：30～ ※8月は開催なし	丹波篠山市民センター		

※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があります。