

# 野津原包括たより

野津原地域包括支援センター  
第13号  
令和4年5月16日発行



## にこにこカフェがオープンしました！



去年11月20日に野津原地区で初めてとなる認知症カフェが、野津原支所2階「多世代交流プラザ」にオープンしました。野津原包括職員・竹原がスタッフの一員として参加しています。お茶やコーヒーを飲みながら地域の方々、ボランティアさんとともに会話や体操など参加型の交流を通してみんなで支え合う場としていきたいと思ひます。



また、出張型のカフェも試みようとしていますので気になる方は包括の竹原まで声をかけて下さい。

## 認知症サポーター養成講座開催しました！

去年8月10日、野津原小学校4年生の子供たちを対象に、認知症サポーター養成講座を開催しました。



小学生を対象にした養成講座は初めてでしたが、子供たちがとても熱心に耳を傾け、意見も発表してくれ、包括職員もとても良い経験となりました。

一般市民や団体での開催はもちろん、小学校や企業での開催も行っております。開催時間等も必要に応じ対応していきますのでお気軽にお問い合わせください。

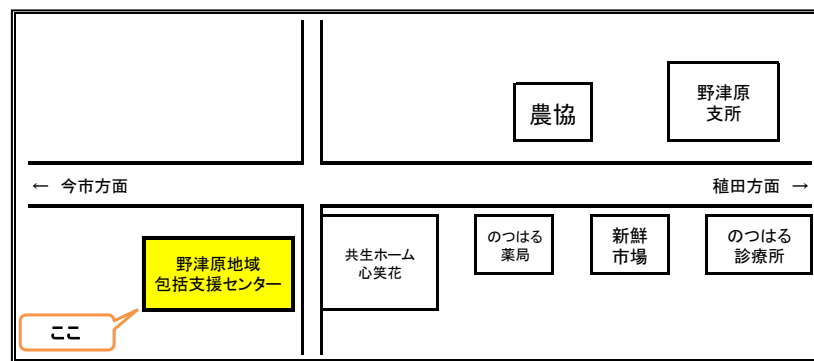
### 休日

日曜、12月31日～1月3日

### 相談時間

月曜から土曜／8時半～18時  
TEL097-586-4020

### 所在地：大分市野津原1505-1



## フレイル予防手帳ができました！

フレイル(虚弱)とは、加齢に伴い心身が衰え要介護状態になる可能性が高い状態のことです。新型コロナによる自粛生活が続くことでフレイル(虚弱)状態に陥りやすくなると、テレビ等でも最近よくとりあげられており、耳にしたことがある方も多いかと思ひます。

大分市では今年度フレイル予防手帳を作成しました。長寿福祉課窓口(本庁舎1階、第2庁舎2階)と市内23カ所の地域包括支援センターで配布しています。

手帳は45ページと大変ボリュームがあり、中身も「私のプラン」の作成等があり、手帳を十分に活用する為には、活用方法などの説明が必要な内容となっています。包括で活用方法の説明を行いますのでお気軽にお問い合わせください。

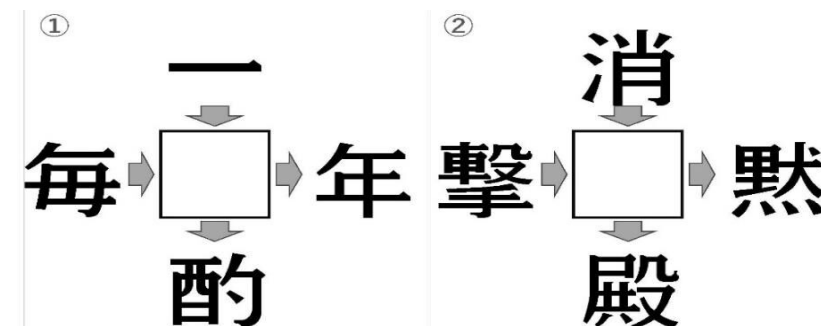
興味はあるが、手帳まで手を伸ばす勇気がない方はまずは「フレイルチェックリスト」をつけてみませんか？

「フレイルチェックリスト」は、「運動」「栄養」「口腔」「社会参加」の4つの内容から構成されています。チェックリストをつけてみることで、早めの対策につなげることができます。チェックリストは各包括にあります。インターネットで気軽に検索もできます。大分市ホームページ→健康・福祉・医療→高齢者の方へ→フレイルを予防しよう→フレイルチェックリストで検索できます。

チェックリストをつけてみて、対策が必要なのではないかと感じられた方はお気軽に包括にご相談下さい。



## ☆ レッツチャレンジ！脳のトレーニングで認知症予防 ☆



穴埋め漢字  
矢印に従って読むと二字熟語になるように□に漢字を入れて下さい！