

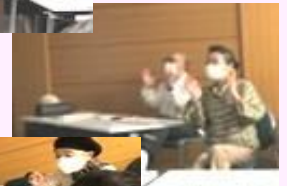
## こんにちは！碩田地域包括支援センターです！

梅雨に入り、突然の雨にもご注意を！  
これからどんどん暑くなってきますので、水分補給と暑さ対策を  
しっかりお願いします！私たちも気を付けます！



## 介護予防教室を開催しました！

5月31日にいいちこグランシアタにて「せきどん元気教室」を開催しました。  
歩く姿を後ろから撮影し解析する事で体幹バランス、リズム感など今の体の状態を知り「今後の為に今できる事！」を教えて頂きました。  
また、運動だけでなく、脳のトレーニングや、ペーパークラフト・福祉用具の展示もあり充実した催しになりました。  
天候が不安定な中ご参加くださった皆さまありがとうございました。



社会参加の重要性を知りました！  
若い気分で生活していたので学ぶことが多かった。今後も参加して老後を楽しみたい！  
脳トレもあり楽しかった！

次回は、、、  
**令和5年10月頃 開催予定**  
※詳細は決まり次第お知らせします

## 認知症サポーター養成講座を開催しました！

4月18日にシネマ5様のお声かけで「認知症サポーター養成講座」を開催させていただきました。  
当日はスタッフや会員の方あわせて19名の受講があり、認知症の症状や対応方法についてのお話をさせていただきました。  
大きなスクリーンで私たちも緊張しながら講師を勤めました。映画館の音響効果もあり、いつも以上に臨場感のある講座になりました。  
今後も引き続き地域の皆様へ、認知症の正しい知識をお話する機会をみつけ、更なる普及啓発をしていきたいと思っております。



## 小地域ネットワーク会議

6月11日および6月18日に中島校区社協の令和5年度小地域ネットワークブロック懇談会に参加させていただきました。  
今回は新川西地区（6/11）と浜町東・北地区（6/18）の一人暮らしの方やその見守り協力者の方、また地区の役員さんなど沢山の方が参加され、皆様の困りごとを聞かせていただいたり、一緒に体操をさせていただきました、楽しい時間を過ごさせていただきました。  
小地域ネットワークブロック懇談会に参加させていただくといつも「地域の力ってすごいなあ」とこちらがパワーをいただきます。また「生の声」に触れる事ができ、大変勉強になります。今後も、様々な地区で開催されると思いますが、地域の実情を知る良い機会ですので包括職員もぜひ参加させてください。  
よろしくお願い致します。

## 西新町こども食堂に見学に行きました！

西新町こども食堂では食事の提供の他、フードパントリーやイベントも開催しています。  
みなさんおいしそうにごはんを食べて遊び、楽しそうに過ごしていました。子どもだけでなく、高齢者の方もお気軽に参加できます。

日時：毎月第2・第4土曜日  
12:00～14:00

場所：西新町ふれあい公民館  
連絡先：080-3947-7219（三宅様）

## パワーアップ教室のご案内

「最近足腰が弱って来たな」「外出が減って来たなあ」  
「介護保険は使わなくていいけど、運動がしたいなあ」  
「自分に合った運動習慣を身に着きたい！」  
そんな方にお勧めの教室があります。

参加者  
募集中



### 【教室の内容】

- ・週1回 2時間程度（3ヶ月の短期集中※延長あり）
- ・運動・栄養・お口の健康の専門職による運動と講話

### 【対象者】 65歳以上で

- ・介護認定を受けていない方
- ・要支援1・2の方

### 【費用】 一月あたり500円

送迎  
あり

～参加者の声～

姿勢よく歩けるよう  
なってきました！！  
歩けるようになったの  
で、久しぶりに旅行に  
行きました！！

## 軽度生活援助事業のご案内

在宅で生活する高齢者に対し、軽易な日常生活上の援助を行ないます。  
生活の中でのちょっとした「困ったな」のお手伝いに利用してみませんか？

### 【対象者】

- ・65歳以上の一人暮らし高齢者や高齢者のみの世帯等（※市民税非課税世帯に限る）

### 【利用回数】

- ・原則月1回ですが、利用回数、利用時間はサービス内容により異なります。

### 【費用】

- ・1時間100円

### 【援助内容の例】 ※1か月に利用できるサービスはいずれか1つです。

- ・家の周りの草取り・屋内の整理、整頓・台風等の自然災害への防備
- ・日常のごみのごみステーションへの搬出・散歩、通院等の外出時の付添い、援助
- ・朗読、代筆等の、多少目が不自由な方に対する援助

## 職員紹介



センター長  
淵野 剛大  
(社会福祉士)

現在5名の職員で活動しています！  
地区でお見かけの際は  
ぜひお気軽にお声掛けください！



畑中 祐子  
(主任介護支援専門員)



梶原 麻希  
(社会福祉士)



平迫 美智子  
(介護支援専門員)



草場 千穂  
(保健師)

【お問合せ先】  
〒870-0043

碩田地域包括支援センター  
大分市中島東3丁目1-25プライムコート中島104  
TEL097-560-0437 FAX097-560-0438

