

# 城南・賀来地域包括支援センターです！

新年あけましておめでとうございます！

旧年中は大変お世話になりました。

昨年は、新型コロナウイルスの影響で、皆様の生活や心身の健康にも変化があったのではないのでしょうか。まだまだ見通しのつかない中ですが、感染対策に取り組みつつ、今年も地域の皆様の身近な相談窓口としてお役に立てられるよう、頑張っていきたいと思っております。

皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。

城南・賀来地域包括支援センター便り  
第5号



## オンライン・書面会議に取り組んでいます

地域包括支援センターに求められる役割として、地域の医療・介護・福祉に携わる皆さんとの顔の見える関係づくりを通して連携を深めていくという大切な仕事があります。

今年度は‘新しい生活様式’に取り組む中で、3密を避けるため、オンライン会議や書面会議という形式で、関係機関の皆様と連携を深めていくための情報交換を行いました。

毎年開催しているネットワーク会議はアンケート形式で情報交換をさせていただきましたが、当センターとしても新たな気づきや今後の取り組みにつながるご意見をいただきました。

対面で話し合いの機会を持つことが難しい中でも自治委員・民生委員・校区社協・老人クラブの代表の皆様のご協力により、地域の課題を共に考えることができました！



↑オンライン会議の様子です！



来所の際は  
→ 手の消毒をお願いします。  
→ マスクを必ず着用してください。  
→ 来客者の負担を減らすために、お声がけいたします。

ご相談で来所される際には、事前に電話での連絡をお願いしております。密を避けるため、来客者が重ならないためです。ご協力お願い致します。

## ☆介護予防の講座を開催しました☆

令和2年9月30日に賀来校区公民館にて、介護予防についての講座を開催しました。「在宅リハケアセンターかく」より、歯科衛生士の松村さんを講師にお迎えし、お口の健康についての話をお聴きすることができました。

誰かと会う、一緒に食事を摂る機会が減っている生活の中で‘噛む、話す、飲み込む、息をする’などのお口の能力を落とさないよう、今日から取り組める介護予防を教えてくださいました。お口の機能が落ちると、全身の健康が損なわれることもあります。

● 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！

● お口周りの筋肉を保ちましょう！おしゃべりも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



## ◎出前講座承ります!!!

新型コロナウイルスの影響では、「自宅で過ごす時間が長くなった」「これまで参加していた運動の場がなくなった(解散した)」等、フレイル(心身の虚弱な状態)のきっかけとなりそうな状態となり不安を感じているというご相談も増えております。

当センターでは地域での出前講座の依頼も承っております。1時間弱のお時間で体操・健康講話などを行います。

地域に老人クラブやサロンがない場合も、自治公民館などをお借りして介護予防教室を開催することができます。

講師料や参加費用はいたしません。

どうぞ、お気軽にご相談ください！

城南・賀来地域包括支援センター  
☎097-545-1030  
(医大バイパス沿い えのくまバス停前)



令和3年1月1日発行