

大分西包括たより

大分西地域包括支援センター

—第17号— 令和7年11月発行

R7年9月2日

ネットワーク会議を開催しました



地域ネットワーク会議とは、地域で暮らす高齢者が安心して生活できるように、関係機関が集まり、情報共有や連携を図る会議です。ここ数年、災害時の対応力の向上を目指して協議を進めてきましたが、今年は、**“～災害に強い地域づくりを目指して～”**をテーマとして協議させていただきました。



地域防災への関心の高さや、日頃の備えの大切さを再確認する機会となりました。

今回の会議を通じて、「**自分の命を守る備え**」と「**地域で支え合う体制づくり**」の両方が大切であることを確認できました。今後も、地域みんなで災害に強いまちづくりに取り組んでいけたら幸いです。

会議内容まとめ

①避難行動要支援者への大分市の取り組み

- 自治会・民生委員との連携の必要性を再確認
- 災害時の連絡体制づくりが課題

②あなたは大丈夫？災害時の家庭備蓄(食品編)

- 「ローリングストック」の必要性を確認
- 普段の食材を備蓄として活用する発想が参考
- 非常食(缶詰等)の活用や定期的な確認を

③災害時の口腔ケア ～口から全身の健康を守る～

- 「口腔ケア＝命を守ること」を実感
- 水が少ない時の工夫(洗口液・ティッシュ使用)

④グループワーク

- 地区ごとの取組状況や課題を共有
- 地域差(地形・意識)を改めて実感
- 他地区の工夫や取組を知る良い機会に



参加者より「顔の見える関係ができた」「各地区の意識が高く刺激になった」「地域のつながりが防災の力になる」とのありがたい声をいただきました。

皆さま、ご参加いただきありがとうございました。また来年も何卒よろしくお願いいたします。



上白木サロンにて



「認知症サポーター養成講座」フォローアップ講座 開催

前回の講座で学んだ「認知症」についての復習を行った後、今回の講師としてお話しいただいたのは——
全国認知症本人大使の戸上守さん。

戸上さんは「若年性認知症」と診断され、落ち込み、閉じこもっていた時期を経て、今では

『認知症になっても、楽しいことがいっぱいある！』と、前向きな思いを全国に発信しています。精力的に、同様の認知症当事者を支える活動をされています。その歩みを、明るく楽しくお話しくださいました。



全国認知症本人大使「希望大使」
戸上 守(とうえ まもる)さん！

戸上さんの職場を運営されている

「なでしこガーデン デイサービス」代表 吉川 浩之さんからは、認知症の方と関わる上での「考え方の変化」や、私たちが無意識に持ってしまう「**偏見**」についてお話をいただきました。

認知症の方だって、迷惑をかけたくて行動しているわけではありません。その人なりの気持ちや考えがある——
まずは、そのことを“知る”ことが大切です。
この講座を通じて、「認知症の方が暮らしやすい地域づくり」は、私たち一人ひとりの理解から始まることを実感しました。

お二人の楽しいお話を聞きたい方は大分西包括まで

協力：認知症ピアサポート活動事業所
「なでしこガーデンデイサービス」

R7.10.22(水)
開催しました!

イベント型 介護予防教室 in トキハインダストリー フレスポ春日浦

トキハインダストリー～フレスポ春日浦店～にて【イベント型介護予防教室】を王子地域包括支援センターと合同で開催しました!

今回はどの年代の方でも気になる食習慣、生活習慣、体力に関わりのある『ベジチェック』『血管年齢チェック』『握力測定』等のチェックが出来るよう準備を行いました。ベジチェックとは推定野菜摂取量を測定し数値として見える化を行って食習慣改善に繋げるものです。結果に沿って野菜を食事に取り入れやすくするためのレシピなどをご案内しています。また握力は全身の筋肉量の指標となるとされています。皆様と日頃気軽には行うことのできないチェックを行う中で、今お困りの事や身体の悩み等をご相談いただける場面がいくつかありました。

また、『フレイルチェック』『血圧測定』も並行して行い、パワーアップ教室の紹介や地域包括支援センターのご紹介等させていただきました。

あいにくの雨模様の中でしたが沢山の方に参加していただき大盛況となりました。



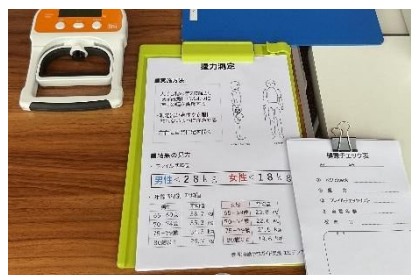
当日実施内容のご紹介

○血圧測定 ○握力測定

○血管年齢チェック

○ベジチェック ○フレイルチェック

○その他、介護予防に関する相談 等



大分市パワーアップ教室のご案内



最近つまづきやすい、階段がづらい、食欲がないなど日常生活に支障が出てきた高齢者を対象に、運動・栄養・口腔の専門職が **3 か月間集中的**に機能訓練や自己管理の指導を行い、生活機能を改善・向上させる教室です。

利用料は月に **500 円**。送迎付き。圏域ごとに参加できる教室が異なります。

対象者となる方◆介護保険の**認定が無い方**(生活に支障が出てきた方)

◆**要支援 1・2** の認定有る方(デイサービスなどの通所サービスを利用していない方)

☆詳細については包括支援センターまでお問い合わせください。

大分西地域包括支援センター

○地域包括支援センターとは**高齢者に関する総合相談窓口**です

○大分西地域包括支援センターでは、**大分西中学校圏域**を担当しています

“困ったなあ”を一緒に考えます

【営業時間】月曜日～金曜日▶午前8時～午後5時30分

土曜日▶午前8時～午後5時

〒870-0871 大分市東八幡4丁目6組リバーサイド91 101号

TEL 576-8282

