

大分西包括たより

大分西地域包括支援センター
—第13号—
令和5年11月発行

8月29日に大分西圏域の地域ネットワーク会議を開催しました

今年度は「助かる命を助けるために～災害時の地域と福祉の連携～」をテーマに、圏域内の自治委員・民生委員さん、各事業所の皆様をお呼びし、学びを深めていきました。

「助かる命を助けるために～災害時の地域と福祉の連携～」について大分県社会福祉協議会 大分県災害ボランティア・福祉支援センターの中野翔太主任より、「避難行動要支援者の大分市の取り組み」について、大分市役所 福祉保健部 福祉保健課 避難行動要支援者対策担当班の松田隆嗣主査より講義を頂きました。

その後、実際の事例を元に各地域で分かれてグループワークを行いました。どのグループも活発な意見交換が行われていました。

近年の異常気象の影響か、想像をしなかった災害が各地で多発しているように思います。「まさか起こる訳がない」ではなく、日頃より、想像もしなかったことが起こった時に、それぞれの立場で何ができるか、考え続けることが地域を守ることににつながるのではないかと考えています。

今回は福祉職と地域のつながりで考えるため会議を進めましたが、どの地域の皆様も、災害発生時などの有事に備え、取り組みやできることを日頃より考え、実行されているということが改めて分かりました。

今後も地域の皆様とともに日頃からできることはないか、何ができるか、考え続けていきたいと思っています。夏のお忙しい時に会議に出向いてくださり、沢山の意見を聞かせて頂いた皆様、本当にありがとうございました。



介護予防教室について

前期は、高崎、上白木、八幡天満社にて介護予防教室を開催いたしました。

いずれもフレイル予防手帳の活用について、その場で各々チェックを行い、その人にあった目標を検討して頂きました。

フレイル予防に向けて、運動・栄養・社会参加の3つの柱をバランス良く生活に取り入れて、フレイル予防手帳を活用を継続して頂きたいです。



住み慣れた地域の中でいつまでも健康に暮らすことが出来るよう、介護予防教室を行います(無料)。お気軽にご相談ください。

出前講座について

大分西包括では、地域のサロンに数々参加させてもらっています。サロンの代表の方より、要望をお聞きし内容を決めていきます。

- ・介護保険制度や大分市の福祉サービスについて
- ・権利擁護について(消費者被害・成年後見制度)
- ・介護予防、健康について
- ・栄養・口腔ケアについて(大分市に講師を依頼)
- ・認知症について
- ・体操(めじろん体操、他、講師を依頼)
- ・レクリエーション(ゲーム 脳トレ 等)

南生石西サロンの様子



申し込みは概ね開催の1か月前までをお願いします

令和の終活について

4.14に、にじが丘サロンにて、『令和の終活～世帯ごとの備えと対策～』をテーマに、一般社団法人 大分事業支援センター 行政書士 後藤智博様にご講演いただきました。

終活とは「人生の終わりのための活動」の略。人間が自らの死を意識して、人生の最期を迎えるための様々な準備や、そこに向けた人生の総括を意味する言葉である。(ウィキペディアより)

令和の終活に必要なこととして、

- ＊エンディングノート、人生会議の活用
- ＊断捨離
- ＊認知症や意思表示できなくなったときの対策
- ＊死後の整理・手続きの代行者はいるか 等

具体的な事例を聞きながら、親子で話しにくい問題(子から親へ聞きにくい・話しにくい)として、お金の話、相続の話、病気・認知症になった時どうするか、家庭環境の話等、終活を行っていく中で、様々な事情が複雑に絡み合っています。どのような方法があるのか、元気なうちに、専門家に相談するのが良いと思います。

パフーアアップ教室について

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。

○教室利用の対象となる方

- 介護保険の認定無(生活に支障がでてきた方)
- 要支援1・2の認定有(デイサービスなどの通所サービスを利用していない方)

○教室の概要

- ◆利用期間: 3か月間 ◆教室: いのべ病院
- ◆利用曜日: 毎週月曜日(祝日の場合火曜日)
- ◆利用時間: 13時～15時
- ◆利用料金: 1月あたり500円

送迎付き
です



詐欺被害から身を守ろう！

9.15に、東八幡老人会にて、『高齢者に多い消費者トラブル～手口を知ってトラブルを防ごう～』をテーマに、大分県アイネス 消費生活相談員 一森美子様にご講演いただきました。

消費者生活センターとは、

- ＊契約についての消費者の相談窓口
- ＊県、市町村の行政サービス
- ＊トラブル解決のための助言・あっせん・情報提供を行う場です。

なぜ高齢者はだまされ易いのか？

高齢者は「お金」「健康」「孤独」の3つの大きな不安を持っていると言われています。



悪質業者は、言葉巧みにこれらの不安をあり、親切にして信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。また、高齢者は自宅にすることが多い為、電話勧誘販売や訪問販売による被害にあいやすいのも特徴です。

- 必要がなければ はっきり断る
 - 簡単に儲かる話は、絶対ない
 - 困ったときは、誰かに相談する
- この3点に注意してください。



はじめまして

7月より新しく大分西包括に来ました、

『社会福祉士』の安東です😊

包括支援センターでのお仕事は初めてなので、1つ1つの業務が新鮮で学びになっています。

土地勘が全く無く、地名を覚えながら訪問等に伺わせて頂いております。

先輩方に助けてもらいながら、頑張ってお参りますのでお見かけの際は お声掛けください♪



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

【営業時間】 月曜日～金曜日▶午前8時00分～午後5時30分
土曜日▶午前8時00分～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

