

大分西包括たより

大分西地域包括支援センター
—第14号—
令和6年3月発行

認知症サポーター養成講座を受講してみませんか

R6年2月に大きく大分合同新聞に掲載された
記事をごらんになりましたか。

認知症の当事者が、病気への理解を深めるために本人発信する、
『**本人大使（希望大使）**』豊後大野市の戸上守さんが、我が大分を代表して、なんと**国からの大使**として任命を受けました。戸上さんは、H27に若年性認知症の診断を受けて以降、「同じ境遇の方たちに勇気と希望を持っていただきたい。」と、認知症の方々に自らが寄り添う「認知症ピアサポーター」となりました。ピアサポーターとは、認知症の当事者同士で支え合う活動のことです。認知症の診断を受けた当事者が自分の経験を元にサポートを行うため、認知症の方々の気持ちを理解し、寄り添うことができる心強い存在です。

活躍の場を大きく広げ、認知症の方々に寄り添う活動を行っている戸上さん、上村さんをお呼びし、R6/2に老人会の緑会にて認知症サポーター養成講座を実施しました。**認知症になって、もこんなに活発に生き活きと生活できていると、とにかくポジティブなお話を頂きました。実際に話を聞いた参加者からは、『本当に認知症があるとは思えないくらい生き活きとしており、びっくりしました。』『元気が出ました。是非、もっともっと活躍の場を広げてほしい。』との**
お声を頂きました。



本当にまぶしいくらいに希望に満ち溢れている素敵なお二人です(^^)

地域包括支援センターでは、
認知症サポーター養成講座を行っております
先ほどご紹介した、戸上さん等、認知症ピアサポーターの方々をおよびすることも可能です。認知症になっても住み慣れた在宅生活を送るため、みんなで支え合い、一人でも多くの理解者を増やしていきましょう。

気になる点は、包括までお問い合わせください★



介護予防教室を開催しました

地域包括支援センターでは、住み慣れた地域の中で、
いつまで健康に暮らすことができるよう介護予防教室を開催しています

R5年10月26日に高尾台公民館にて、フレイル予防の為、大分市から発行されている、フレイル手帳を有効的に活用できるよう、内容の確認を住民の方と一緒に行いました。フレイル予防活動に取り組まれている方が多くみられ、健康に関する意識の高さを実感しました。



各々今の生活を振り返り、新たな目標も検討され健康維持にむけての意欲が感じられました



R5年11月15日に東八幡公民館にて、管理栄養士の先生をお招きし、生活習慣を見直し、健康的な生活を維持するための講話をお聞きました。**低栄養の予防**について、栄養価の高い食材を教えて頂き、現在の自分の食習慣をチェックして、バランスの良い食事をしていきたいと思いました。

また、体重の管理は、自分で出来る健康管理の目安であり、同一の条件下で体重測定していくことの大切さも学びました。



教室希望者は包括まで
ご連絡ください



災害について考える

災害とは？

暴風、豪雨、洪水、高潮、地震、津波、噴火その他の異常な自然現象または大規模な火事もしくは爆発その他その及ぼす被害の程度においてこれらに類する政令でさだめる原因により生ずる被害をいう。
(災害対策基本法より)

災害時にどう動く？まずは自分を助けるために～

3月11日、南生石西ゆうゆうサロンに、大分市社会福祉協議会 地域福祉課に講師を依頼し、災害についての話をいただきました。



災害マップを確認し、避難場所や避難経路を日頃から確認おくことが大事だとお話いただきました。

災害に対する備えをしましょう

災害に対する備えをしていますか？
今年、1月1日に発災した石川県の地震では、断水と停電が被災地の方々を悩ませていましたね。

- ・懐中電灯、ランタン
- ・乾電池、充電機
- ・レトルト食品、長期保存食
- 長期保存水



最近は、量販店や、百円均一でも防災グッズを置いています。防災セットをお持ちの方も、時々チェックしてみましょう！

災害は、いつ何時発生するかわかりません。今一度、自分の住んでる地域のハザードマップ、避難経路を確認し、すぐに避難できる体制を常日頃から整えていきましょう。



大分市パワーアップ教室ご案内



短期集中の教室です。3か月間で元気を取り戻しませんか！

対象：◆要支援1・2

(デイサービスなどの通所サービスを利用していない方)

◆介護保険の認定無

(生活に支障がでてきた方)

内容：健康チェック、体力測定、上半身運動 下半身運動
講話(健康・転倒・栄養・口腔・認知症など)

費用： 500円 ※送迎あります



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。

相談は、包括まで(*▽')

教室の概要

教室名：いのべ病院

◆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：13:00～15:00



教室名：カラダラボフィジオ

**2024年4月より
新規スタート**

◆利用期間：3か月間

◆利用曜日：毎週水曜日

◆利用時間：9:30～11:30



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

