

# 大分西包括たより

大分西地域包括支援センター  
—第1号—  
平成29年11月発行

## ❀はじめまして。大分西地域包括支援センターです❀

私たち、大分西包括職員は4名で(主任介護支援専門員2名・保健師1名・社会福祉士1名)で活動しています。私たちは、常に地域の方に寄り添った、地域の皆さまと共に…の気持ちを持ちながら相談業務に携わっています。お元気な高齢者から要介護の方まで、一人ひとりの状態にあったサービスのお手伝いをしています。



地域包括支援センターって  
どんなところ?

⇒ **★高齢者の総合相談窓口です★**

**\* あなたの元気を応援します**

身体機能や体力に不安のある方や今の健康を維持したい方への介護予防の取り組みの支援を行います

**\* 「困ったなあ…」を一緒に考えます**

高齢者その家族の介護・福祉・保健・医療に関する相談を受け、必要なサービスを紹介します

**\* 安心・安全のために**

高齢者が安心して暮らせるよう、消費者被害等の相談を受けるほか、成年後見制度の紹介や虐待防止などの高齢者の権利を守ります

**\* 地域の協力体制を支えます**

高齢者を支える地域のケアマネジャーの支援のほか高齢者にとって暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関と連携を取りながら支援します

## 大分市 パワーアップ教室

いきいきと、自立した生活をいつまでも送れるように、個人の目標にあった内容を取り組んでいく教室です。保健や医療の専門職が生活に必要な運動等の実技指導を3カ月間集中的に実施し、日常生活行為の改善を目指します。運動、栄養改善、口腔機能、認知機能の向上を行います。

基本3カ月間(最大6カ月)、週に1回教室に参加します。

利用者負担：1カ月500円

場所：大分市 ホルトホール

日時：基本毎週火曜日午後1時30分～午後3時30分

実施事業所：合同会社 元気づくり支援研究会

教室卒業生、教室参加者の声・・・

散歩の距離が  
長くなった！！

糖尿病があって食生活に不安があったけど、  
自信がついた！！

痛みを気にせずに  
外出できるよう  
なった！！

口の渇きが  
気にならな  
くなった！

毎月、教室参加生を募集しています。  
いつまでも自立した毎日を送りたい、介護予防をしたいけどどうやってしたらいいかわからない…という方、是非参加してみませんか？



[お問い合わせ先]

大分西地域包括支援センター 097-576-8282

## ” 高齢者に必要な栄養”

元気な体を保つためには「エネルギー」と「タンパク質」が必要！！  
この2つが不足すると低栄養となり、体力や免疫力が低下してしまいます。

☆体を動かすためのエネルギーとなる

①糖質 穀類（ごはん、パン類、麺類） いも類、果物類

②脂質 油類、バター、マーガリン、肉・魚の脂肪など

☆骨や筋肉、血等の体のもとを作る。

③タンパク質 肉類、魚介類、卵、大豆、乳製品、大豆製品 など



骨の材料となるカルシウムや、皮膚を健康に保つ亜鉛などミネラル、ビタミンも体に必要ですが、エネルギーとタンパク質が不足した体の中ではしっかり働きません。エネルギーとタンパク質が充分にとれている状態で有効に働きます。



## 出張出前講座

地域包括支援センターの活動の一環として、公民館や地区サロンなどで、認知症サポーター養成講座や健康講話や勉強会などの出張出前講座を行っています。少しでも包括支援センターを知ってもらいまずは「包括支援センターってなんすところなん？」そんな疑問から、お話しさせていただければと思っています。サロンや老人会、企業などでご希望がありましたら、お気軽にご連絡ください。

サロン出前講座（上半期 4月～9月）活動報告 ☺

- \* 上白木サロン「音楽リハビリ講座」
- \* 東八幡老人クラブ緑会「介護保険制度・大分市福祉サービス勉強会」
- \* シルバー人材センター「高齢者の健康について」
- \* 下白木サロン「介護予防について」
- \* 二十日会サロン「地域包括支援センターについて・口腔体操」
- \* 上八幡サロン「めじろん元気アップ体操」
- \* さつき会サロン「元気アップ体操、総合事業について」
- \* 上白木サロン・子ども会「三世代交流 レクリエーション」
- \* ゆうゆうサロン「レクリエーション、めじろん元気アップ体操」
- \* 東八幡老人クラブ「しっかり食べて健康寿命を延ばそう（栄養講話）」



大分西中学校圏域の高齢者総合相談窓口

## 大分西地域包括支援センター

〒870-0871

大分市東八幡4丁目6組バ-サイド 91 101号

TEL 576-8282

営業時間：月曜日～土曜日（祝日含む）

午前8時30分～午後5時30分

