

大在地域包括支援センター

広報紙



令和4年12月20日 発行 発行責任者:越智 礼子

大在地域包括支援センター

〒870-0251

大分市大在中央1丁目4番13号B

TEL: 097-528-9295

FAX: 097-528-9296

7名で頑張ってます!



村上

柴原

竹内

阿部

越智

石田

藤本

大在地域包括支援センターでは、介護保険の手続き、介護予防事業、高齢者の総合相談、健康問題などの様々な相談をお受けしています。介護予防教室の企画・虐待事例などに対応しています。そして、高齢者が住み慣れた地域で生活続けることができるよう、支援を行っています。

来所される方は、高齢者ご本人、家族、知人、近隣者、自治委員・民生委員など様々な方が来られています。

高齢者の事や介護の事でお困りのことがあれば、何でもご相談ください。

大在地区の人口と高齢化率

R4.11月末

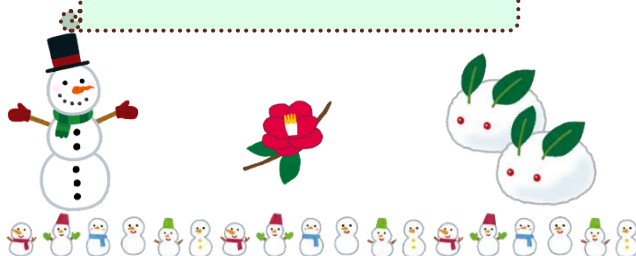
	世帯数	人口	男	女	高齢化率(%)	高齢者数(人)
大在校区	9,127	17,868	9,362	8,506	20.5	3,658
大在西校区	5,094	11,749	5,965	5,784	15.3	1,792
大在地区	14,221	29,617	15,327	14,290	18.4	5,450

大分市全体

人口:476,788人

65歳以上人口:133,965人

高齢化率:28.1%



活動報告

10月20日、地域のケアマネさんと一緒に生活保護について学びました

11月18日、ケアマンシオンはなそにて、介護予防教室を実施しました

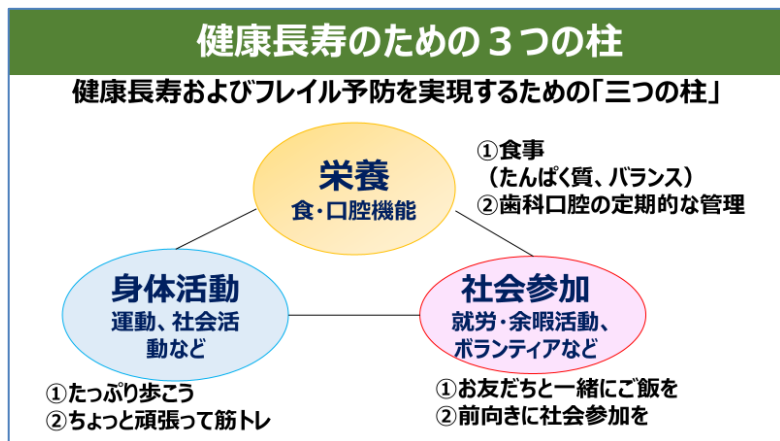
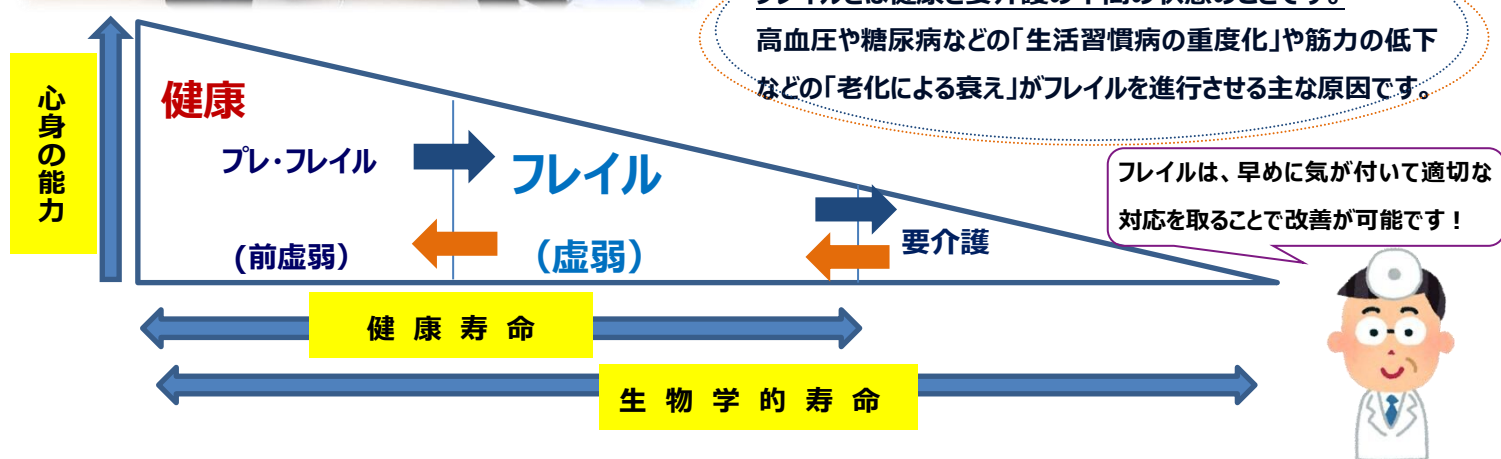


～ 地域ネットワーク会議より ～



11月16日、地域の自治委員さん、民生委員さん、介護サービス事業所、病院の相談員さんや薬局の先生方と一緒に、虐待防止ネットワーク会議・地域ネットワーク会議を開催しました。

高齢者の通いの場について、活動での活動報告をいただいたり、グループワークでみなさんとお話をしたりしました。介護予防のためには、「フレイル」にならないようにすることが大切です！



◀ フレイルを予防する上で欠かせないのが、**運動・栄養（食生活）・社会参加の3つの柱**です。この3つは相互に影響しあい、どれかひとつが不足すると他の2つもバランスを崩してしまうので、一緒に改善するのが理想です。

▶ 社会性の低下から始まる負の連鎖は、「フレイルドミノ」と言われています。社会とのつながりを失うことがフレイルの入り口であることが多いです。フレイルドミノを予防して、健康長寿を目指していきましょう。

「フレイルドミノ」予防に効果あります！



パワーアップ教室（リハビリや運動、栄養指導などの教室）に参加しませんか。＊送迎があります。

期間：原則 3ヶ月（全 12回） 参加費用：月 500円（事業対象者・要支援 1・2の方）

会場：① デイサービスセンター楽（火曜日の午前：横尾）

② 大分豊寿苑デイケア（水曜日の午後：皆春）

③ アクアフィットネス（土曜日の午後：鶴崎）

