

# 坂ノ市地域包括支援センターだより



令和6年度冬号

発行 坂ノ市地域包括支援センター

こんにちは、坂ノ市地域包括支援センターです。

12月4日に小佐井公民館で認知症サポーターフォローアップ研修を行いました。認知症サポーターフォローアップ研修とは、「認知症サポーターの知識を継続させる」「大分市や地域包括支援センターで行っている事業を知り、受講者からも周囲に広めてもらう」「地域包括支援センター圏域内のサポーターによる見守りの目を増やす」事を目的として行っています。

## 認知症は誰でもなる可能性のある病気です。



坂ノ市地域包括支援センターでは、認知症サポーター養成講座も行っています。お申込みは、おおむね5名以上の団体から可能です。初めての受講者には、オレンジリングをお渡ししています。是非、お問合せください。年齢は問いません。



坂ノ市地域包括支援センターが事務局となっている、み～んなのまちの保健室ではコミュニティカフェを**第2水曜日 15:00～**月1回行っています。み～んなのまちの保健室は、地域の全世代のみ～んなが気軽に立ち寄れる「保健室」のような場所です。

コミュニティカフェは、坂ノ市地域包括支援センターの一角で行っています。お飲み物をご用意しております。世代を超え、ゲーム・おしゃべりしませんか？費用は無料です。

## 職員紹介

☆令和6年秋に入職しました☆



森山 文子(主任介護支援専門員)



吉田 千春(介護支援専門員)

不慣れなこともあり、日々勉強中です。

生活上でのお困りごとを一緒に考えていきますので、お気軽に来所されてください。

笑顔で元気になれる地域づくりを目指しています。

今後ともよろしくお願い致します。

今年は夏が長く冬が一気に訪れたように感じますが、寒いからといって、こたつでテレビの番をしませんか？

閉じこもりになると筋力が衰えるだけでなく、意欲低下や認知面の低下の原因にもつながります。お買い物にこまめに行ったり、サロンや友人宅に遊びに行ったりと、フレイル予防を心掛けましょう！お散歩も良いですね。

実は冬こそ、運動をするチャンスです！

☆基礎代謝が上がる

☆寒さによる血管の収縮や血流低下、血行不良、身体の冷えを防ぐことができる

でも、どんな運動すれば良いかわからない…

そんな方には、下記のパワーアップ教室、元気クラブをご紹介します！

1人で運動をするのは難しいと思います。仲間を作りませんか？



大分市パワーアップ教室（大分市主催）  
週1回、3か月間、送迎付きで月500円！  
対象：基本チェックリストに該当する方  
※要介護または通所サービス利用中の方は対象外  
場所：佐賀関公民館  
日時：木曜日 午前中の2時間程度



小佐井元気クラブ（包括主催）  
参加は無料  
対象：65歳以上の運動をしたい方  
（坂ノ市圏域、校区は問いません）  
場所：小佐井公民館 ※送迎はありません  
日時：令和7年2月19日（水）10:00～12:00

坂ノ市元気クラブ（包括主催）  
参加は無料  
対象：65歳以上の運動をしたい方  
（坂ノ市圏域、校区は問いません）  
場所：坂ノ市公民館 ※送迎はありません  
日時：調整中 半年に1回開催



パワーアップ教室・元気クラブともに、事前申し込みが必要です

坂ノ市地域包括支援センター TEL:097-592-6686

認知症サポーター養成講座も上記にお問合せください

