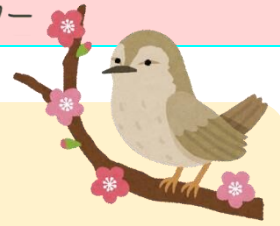


坂ノ市地域包括支援センターだより

令和6年度春号

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。
朝晩まだまだ寒さが続きますが、皆さま体調はお変わりないでしょうか。
今年度も皆さまの笑顔を見ることができるよう、職員一同努力して参ります。
どうぞ、よろしくお願いいたします。

～地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です～

地域で暮らす高齢者の皆さまが、いつまでも健やかに、住み慣れた地域で生活し続けることができるように、「介護」「福祉」「保健」「医療」など総合的に支援していきます。
お気軽にご相談ください。

坂ノ市地域の最新の高齢化率が出ました

※令和5年12月時点

	人口	高齢化率	平均年齢	100歳以上の人数	
				(男性)	(女性)
坂ノ市	20,794	24.1%	43.2歳	2	16

大分市の高齢化率は28.5%で、坂ノ市は大分市内で2番目に若い地域になります。
大分市内で1番若い地域は【大在】で、高齢化率は18.6%になります。

地域ネットワーク会議を開催しました！



2月21日（水）に坂ノ市公民館にて地域ネットワーク会議を開催しました。【坂ノ市の社会資源をより良く活用するために】をテーマに、圏域内で活動をされている4団体の方からご講演をいただきました。グループワークでは、民生委員の方をはじめとした多職種間で情報共有を行いました。『行きたい資源があっても、そこに行くための資源（交通手段）が不足している。』『高齢者と若い世代を繋ぐことが難しい。地域資源のコーディネーターが必要と感じた。』などの意見をいただきました。



大分市パワーアップ教室のご案内

躓きやすい、階段の昇り降りがきつい、以前は歩いて行けたところに行くのがつらくなった…
等など、日常生活に支障が出てきたご高齢の方を対象とした、3ヶ月間の短期集中の教室です。
運動・栄養・口腔の専門職からの指導を受けることができます。

対象の方：坂ノ市地区にお住いの65歳以上の方で、「基本チェックリスト」に該当する方
※運動・栄養・口腔などの視点から包括職員がチェックします。

介護保険で要支援1・2の認定を受けている方（通所サービスの併用不可）

開催日時：毎週木曜日 9時30分～11時30分（原則3ヶ月間のみ）

場 所：佐賀関公民館（ご自宅への送迎があります。）

お問合せ・お申込みは坂ノ市地域包括支援センター（☎592-6686）までご連絡ください。
※定員がありますのでお早めにお申し込みください。ご友人との参加もお待ちしています。

介護予防教室のご案内

丹生元気クラブ

場所：丹生校区公民館

日時：第1・第3木曜日
（13時30分～15時）

ストレッチや脳トレ、口腔体操等の緩やかな運動が中心です。

事前申し込み不要

小佐井元気クラブ

場所：小佐井校区公民館

日時：毎年9月、2月に開催
（日程は調整中）

理学療法士が筋力や体力をつけるための運動を行います。

事前申し込みが必要（地域包括センターまでお申し込みください）

坂ノ市元気クラブ

場所：坂ノ市公民館

日時：毎年6月、12月に開催
（次回6月。日程は調整中）

理学療法士や健康運動指導士が指導します。

ご自宅での生活にお困り事はありませんか？ お気軽にご相談下さい。
センターに来所される際は、事前にお電話（☎097-592-6686）でご連絡下さい。