

坂ノ市地域包括支援センターだより

令和7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。
春光うらかな季節となりました。
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。

高齢化率 発表!!

地区	人口	高齢化率	平均年齢
大分市全体	472,898	28.8%	47.1 歳
丹 生	4,108	30.6%	46.4 歳
小佐井	5,673	21.1%	41.6 歳
坂ノ市	11,142	23.2%	43.1 歳
坂ノ市全体	20,923	24.1%	43.4 歳

大分市役所ホームページより（2024 年のデータ）

坂ノ市は大分市内で 2 番目に若い地域になります。

地域ネットワーク会議を開催しました！

2月19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。

今年は、【地域でつくる 多世代でふれあう居場所】をテーマに、「コミュニティーカフェについて」み～んなのまちの保健室 理学療法士 川野様 「佐賀関ふれあいカフェの取り組みについて」 さかのせきのささえ 宮田様、日本文理大学生さんからご講演をいただきました。今回は、民生委員さん、小中学校の先生、放課後デイサービスの職員さんなど、幅広い職種の方々に、ご参加いただき、多世代の交流について、活発なグループワークができました。皆様方の貴重な意見をもとに、居場所づくりの実現にむけて、一歩ずつ進んでいきたいと思ひます。これからもご協力をお願いいたします。



コミュニティカフェへのご案内

昨年の11月から第2週水曜日（15時～16時）に坂ノ市地域包括支援センター内で、コミュニティカフェを開いています。

み～んなのまちの保健室のスタッフが、美味しいコーヒーやお茶を用意してお待ちしております。皆さんとおしゃべりしたり、身体を動かしたり、憩いの場になっています。

自転車で、小学生も遊びに来てくれるようになりました。

どなたでも参加できますので、お気軽においでください。



おしゃべりタイム中



ラダートレーニングに挑戦

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…など、少し体力に自信がなくなった方を対象とした、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。）

只今、人気の教室になっておりますので、お早めにお申し込みください。

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。

～お知らせ～ 営業日に変更があります。

令和7年4月より

営業日 **月曜日～金曜日**（8時30分～17時30分）になります。

休み **土日祝日** 年末年始

