

坂ノ市地域包括支援センターだより

第8号

令和元年7・8月号

発行 坂ノ市地域包括支援センター

夏こそ身体を動かしましょう！！

暑い夏がやってきます！猛暑の中での運動や作業は、熱中症の危険もあり避けていただきたいですが、だからといって動かないのもよくありません。そこで、今回は大分市や坂ノ市包括でおこなっている運動教室をご紹介します。運動・食事・休養をとりながら令和最初の夏を乗り切りましょう！！

「大分市パワーアップ教室」

生活機能が低下している要支援者及び事業対象者に対して、週に1回、3ヶ月間教室に通い、運動をおこないます。

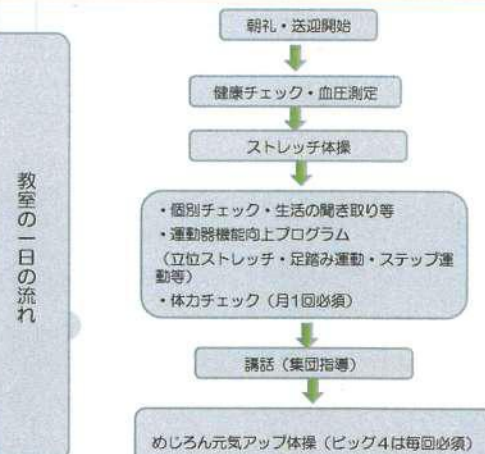
場所：佐賀関公民館（無料送迎あり）

時間：毎週木曜日 午前中の2時間程度

料金：500円/月



パワーアップ教室の流れ（一例）



「坂ノ市元気クラブ」

2ヶ月に1度、セラピストの指導を受けながらゲーム感覚の運動をおこなうとともに、自宅ですることができる運動の指導を受け、運動習慣を身につけていきます。

場所：坂ノ市公民館

日時：7月11日（木）10時～12時

料金：無料！

※坂ノ市校区にお住まいの方限定となります。電話にて先着受付中です。



「丹生元気クラブ」

「いつもここに来れば運動ができるという場所を作りたい」との思いからできたのが丹生元気クラブです。年齢や地域を問わずどなたでもご利用いただけます。

場所：丹生校区公民館

日時：毎月第1・3木曜日（5週目も！）

13時30分～15時

料金：無料！！



「大分市パワーアップ教室」は市への申請が必要となります。手続き等は地域包括支援センターのスタッフがおこないますので、希望される方はご連絡ください。ご説明にお伺いいたします。

認知症高齢者の介護で困っていませんか？

令和元年度「大分市認知症家族介護支援事業」の受講者を募集しています。

大分市では、認知症の高齢者を在宅で介護しているご家族の悩みの相談に応じるとともに、認知症の正しい知識を身につけていただき、ご家族の精神的、身体的な負担の軽減を図るための事業をおこなっています。料金は無料で、1回2時間程度の中で講義のほか、家族同士の交流会も予定されています。

1. 対象者

市内に居住し、在宅で認知症高齢者の介護をおこなっている家族

3. 実施場所等

坂ノ市近辺では、小規模多機能型居宅介護はなぞの（花江川）、特別養護老人ホームとまとの里（城原）で開催されます。それぞれ、日程が異なりますので、個別にお問い合わせください。

はなぞの : 097-503-6801

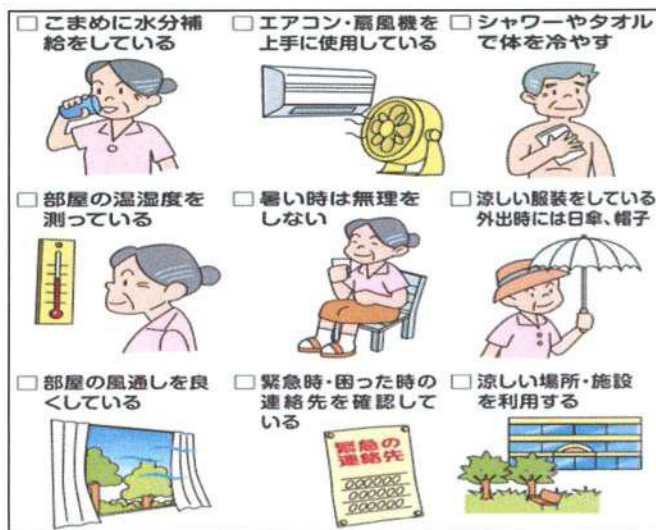
とまとの里 : 097-585-5503

2. 実施内容

第1回	家族体験発表 介護サービス事業所利用者のうち認知症高齢者の介護をしている家族を講師にして介護体験発表をもらい、参加者同士で日々の介護からくる精神的・身体的負担について意見交換をする
第2回	認知症とは何かを学ぶ 医師もしくは介護サービス事業所職員を講師にして、認知症の種類・症状・対応・受け入れプロセス等の説明・質疑応答を行う
第3回	ケアの実際 介護サービス事業所職員を講師にして、介護方法についての説明、身体的な介助や適切な対応による改善事例を紹介し、ケアのあり方を考える
第4回	社会資源を学ぶ 地域包括支援センター職員もしくは介護サービス事業所職員を講師にして、介護保険の仕組み・サービスや社会資源の活用方法を知る

熱中症を予防しましょう！！

熱中症患者の約半数は高齢者といわれています。熱中症の予防には、こまめな水分補給と暑さを避ける対策が必要です。下記の予防法を心がけて対策しましょう！



センターの場所が変わりました

令和元年6月1日（土）、民生委員さんや行政の方にも来ていただき神事を執り行い、業務を開始しています。3週間がたち、皆さんからも「入りやすくなった」と言っています。今後とも地域の総合相談窓口として、よろしくお願いたします。

