



## 介護予防教室(音楽療法)を開催しました！

令和6年7月24日に中島東ふれあい館にて開催しました。  
参加された皆様ありがとうございました。  
次回開催のお知らせも市報と一緒に配りいたしますので  
ぜひご参加ください。



歌えるか心配でしたがメロディーが流れると自然に歌詞が頭に浮かんで気付けば口ずさんでいました。



珍しい楽器に触れることができました。



歌だけでなく脳のトレーニングもあり、充実した時間を過ごせました。

## 出張パワーアップ教室

5月27日に中島中央公民館にて実施された教室に参加しました。  
教室では、実際にパワーアップ教室を運営している事業所のスタッフによる、運動指導や健康講話、体力測定が体験できます。

派遣ご希望の際はお気軽にご連絡ください。



## 認知症サポーター養成講座

7月12日に大分短期大学にて「認知症サポーター養成講座」を行ないました。  
園芸科の学生さんへ認知症の症状や対応の心構え、予防等のお話をさせていただきました。

碩田包括では、5名以上の希望する団体様への養成講座を随時実施しています。ご希望の際は、ぜひお声掛けください。



## ケアマネ研修会

6月20日に行いました。  
大分市保健所の方が講師となり  
碩田地域のケアマネジャーが  
研修会に参加しました。



雨の日にも関わらず、たくさんのケアマネさんが参加してくれました！

## 災害への備えを万全に！9月は「防災月間」です

### 1 避難場所の確認

※避難ルートも確認しましょう  
暗闇の中で移動する際には  
ヘッドライトや懐中電灯が必要になります



### 2 持出品リスト

- (1) 飲料水
- (2) 食料 ①過熱不要な缶詰・チョコ・ビスケット  
②火器類あれば、レトルト・カップ麺等
- (3) 簡易トイレ・ゴミ袋・トイレットペーパー
- (4) カップ・帽子・長靴・タオル
- (5) 懐中電灯・ヘッドライト
- (6) 衣類（下着・靴下・着替え類）
- (7) ティッシュ・救急用品・衛生用品・生理用品
- (8) マフラー・手袋・ブランケット
- (9) ラジオ・スマホ・モバイルバッテリー
- (10) 火器類 ライター・マッチ ※温かい食事の為

## 「出前講座」に伺います！

無料

「介護保険の詳しい話が聞きたい」「認知症のことが知りたいな」「介護予防に興味があるな」等ありましたら、お気軽にお声掛けください。サロンや老人会など、地域で集まる集会等へ包括職員がお話しに伺います。

## 職員紹介

現在、5名の職員で活動しています。  
地域で見かけた際は、是非お声掛けください！



センター長  
酒井 貴雅  
(主任介護支援専門員)



草場 千穂  
(保健師)



平迫 美智子  
(社会福祉士等)



川本 真平  
(社会福祉士)



山崎 榮子  
(主任介護支援専門員)

【お問合せ先】  
〒870-0043

碩田地域包括支援センター  
大分市中島東3丁目1-25プライムコート中島104  
TEL097-560-0437 FAX097-560-0438