

# 謹賀新年

令和8年を迎え 皆さま いかがお過ごしでしょうか。佐賀関・神崎地域包括支援センターでは、今後も地域の方々が元気に暮らしていけるよう職員一同努力してまいります。

よろしくお願いいたします。



## 【地域包括支援センターでできること】

- ・介護・暮らしの総合相談  
(介護保険、サービス選び、在宅生活の工夫、配食相談 など)
  - ・介護予防の支援(フレイル予防、転倒予防、通いの場の紹介 など)
  - ・認知症の相談(受診の相談、家族の関わり方、地域支援 など)
  - ・権利擁護(消費者被害、成年後見、虐待の心配 など)
- ※包括支援センター単独解決できない事例もあるため、専門機関をご紹介します場合もあります。



佐賀関公民館集會室に設置された避難テント

## 【佐賀関大規模火災を受けて 包括支援センターの取り組み】

R7年11月18日に発生した佐賀関での大規模火災の影響は、住まいのことだけでなく、体調・気持ち・生活リズム、人とのつながりにも及ぶことがあります。地域包括支援センターでは、関係機関と連携しながら、生活再建に伴う困りごとの整理、必要な制度・サービスにつなぐ支援、見守りを行っています。

## 【被災後こそ大切にしたい「フレイル予防」と「つながり」】

片付けや気疲れで外出が減ると、筋力や食欲が落ちやすくなります。

- ・できる範囲で体を動かす習慣を(短時間でも継続が大切)
- ・食事は「主食+たんぱく質(肉・魚・卵・豆)」を意識
- ・ひとりで抱え込まず、人と話す機会を保つ

慣れない環境でお過ごしの方もいらっしゃるかと思いますが、ご自分のペースで生活リズムを整え体調管理も行っていきましょう。



佐賀関支所に設置された復興への応援メッセージ



## 【防災チェック(今一度確認を)】

- ☐ 避難先・避難経路を家族で確認した
- ☐ 緊急連絡先を紙でも控えた(携帯が使えない場合に備える)
- ☐ 常備薬・保険証情報・眼鏡等をまとめた
- ☐ 住宅用火災警報器の作動確認をした
- ☐ 近所で気かけ合える関係(声かけ)を作れている



## こんにちは！

## 佐賀関・神崎地域包括支援センターです！！

包括支援センターでは6名の専門職で、介護・医療の両面からチームでサポートを行っています。お気軽に、ご相談ください。



# パワーアップ教室で元気を取り戻そう！

『大分市介護予防・生活支援サービス事業』、パワーアップ教室の紹介です。

**筋力や体力の低下が気になるけれど、まだまだ、元気でいたい 65 歳以上の方！**

パワーアップ教室は、リハビリの専門職、医療や保健の専門家が、生活に必要な運動等の実技指導を3ヶ月間、集中的に実施し、日常生活動作の改善を目指します。

対象者：佐賀関・神崎圏域にお住まいの 65 歳以上の方で、地域包括支援センターが実施する『基本チェックリスト』に該当する方。

教室開催日：毎週木曜日 午前中の2時間程度（原則3ヶ月間のみ。送迎付き）

料金：利用者ご自身の負担は、500 円/月です。

\* 介護保険で要支援 1・2 の認定を受けている方も利用できます。

\* その他、利用条件や手続きもありますので、地域包括支援センターまでお問合せください。



## 活動報告

### ○認知症サポーター養成講座

9/18 に佐賀関中学校にて、中学生を対象とした養成講座を行いました。

認知症についての知識や対応方法などクイズなどを交えて楽しくみんなで学ぶことができました。



### ○小春日のこうざき校区福祉健康フェスタ

11/3 こうざき小学校の体育館で開催された福祉健康フェスタに伺いました。介護相談ブースを設置し、フレイル予防についての啓発を行いました。ブースに来られた方に介護保険を身近に感じてもらえるよう、介護予防についての啓発を行いました。

日頃からの食生活や適度な運動が長寿の秘訣です！



### ○メンタルヘルス研修

1/19 に災害支援時のメンタルヘルスについて大分県より講師の先生をお招きしての講話を聴講しました。

災害後の支援として支援者自身のセルフケアも必要だとお話があり、公私の切り替えの重要性を感じました。



年明けに佐賀関地区の氏様である早吸日女神社へ新年の挨拶のため参拝しました。境内には佐賀関地区の復興を願うメッセージボードが設置されており、たくさんの温かいメッセージが届けられていました。たくさんの人のご厚意に感謝します。

今年も皆様にとってうまくいく一年と なりますように。



【お問い合わせ】\*訪問で不在となる場合もあるため来所時は事前に ご一報ください。

佐賀関・神崎地域包括支援センター（佐賀関市民センター1 階）

TEL:097-575-0337

開所：(月)～(金) 8:30～17:15(年末年始・祝日・土・日 休)

相談無料・秘密厳守／ご本人・ご家族・近隣の方からの相談可

