

# 滝尾地域包括タイムズ

第30号 令和6年11月発行



こんにちは！滝尾地域包括支援センターです。

8月に新しいスタッフが加わり、7人体制になりました。  
地域包括支援センターでは、地域の高齢者の方がいつまでも  
お元気に過ごしていただけるよう、様々な活動を行っております。  
今回は、私たち地域包括支援センターが地域の  
方向けに行なっている、活動について紹介  
させていただきます。



## 介護予防教室

年に数回、地域包括支援センター主催で地域の公民館をお借りして介護予防のための教室を開催しております。今年は藤の台公民館をお借りして、藤の台・ゆめが丘・かたしま台にお住いの高齢者の方を対象に『フレイル予防教室』を開催しました。

当日は管理栄養士の方と歯科衛生士の方を講師に招き、栄養と口腔に関するお話をいただきました。



管理栄養士

『**またくちにやさしいわ**（「**ま**」は豆類、「**た**」は卵類、「**く**」は果物、「**ち**」は乳製品、「**に**」は肉類、「**や**」は野菜・きのこ類、「**さ**」は魚類、「**し**」は主食（ご飯・パン・麺）、「**い**」はいも類、「**わ**」はわかめ・海藻類）を意識し、食事を摂ることが大切です。



歯科衛生士

**歯周病は認知症の原因にもなる**ので、日々の歯磨きをしっかりと行なうことと、定期的に歯科受診を行なうことが重要です。

講話後は参加者の皆様に、めじろん元気アップ体操に取り組んでいただきました。



## 認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座

「認知症になったらどうしよう」「認知症の方の対応に困っている」…  
皆さんはそのようなことを考えたことはありませんか？滝尾地域包括支援センターでは、認知症を正しく理解し、認知症の方が地域の中で安心して暮らせるよう『認知症サポーター養成講座』や、さらに学びを深めるための『認知症サポーターステップアップ講座』を開催しています(地域の団体や事業所・企業が対象)。毎年多くの方の受講により、認知症の方やその家族をそっと支える認知症サポーターが増えています。

7/19 老人クラブにて

今年度は障害支援事業所やふれあいサロン、老人クラブで講座を実施しました。皆さん、時折頷きながら真剣に耳を傾けていました。

認知症について関心を持ち、我が事として捉えるきっかけになったようです。

6/12 ふれあいサロンにて



### 受講団体募集中

「認知症になっても誰もが安心して暮らせる地域づくり」を目指し、全国で認知症サポーターが育成されています。概ね5名以上の団体から申込可能です。気になる方はお電話ください。

滝尾圏域にNEWオープン!

オレンジカフェ **ゆっくり**

日時：毎月第3日曜日 10時～12時  
場所：介護保険サービスセンター愉里  
費用：1人 100円

音楽に合わせて歌ったり、体操をしたり、ゲームや物作りなどを通じて、気軽に交流できる場です。

ゆっくりお茶をしながら、おしゃべりをしませんか♪



窓口：介護保険サービスセンター愉里  
Tel080-2693-7197

(担当 諸田)

※オレンジカフェとは…  
認知症の人やその家族、地域の人などが、誰でも集える場所です。

### 滝尾包括の新しい職員です!

植田 絹子 です (社会福祉主事)

8月19日「滝尾地域包括支援センター」へ入職致しました「植田 絹子」と申します。これまでの業務経験を活かし、努めて参ります。



滝尾地域包括支援センター  
〒870-0953 大分市下郡東1丁目3番15号

市役所のホームページでも  
当センターの紹介をしています!

097-567-1720

まで、お気軽にお電話下さい。