

こんにちは！鶴崎地域包括支援センターです。  
 鶴崎小学校区・三佐小学校区を担当しています。  
 高齢者の総合相談窓口として、生活の中の困ったこと、健康のこと、  
 介護保険のことなど、様々なご相談を受け付けています。  
 お気軽にお電話ください。

令和二年春号

# 鶴崎包括新聞



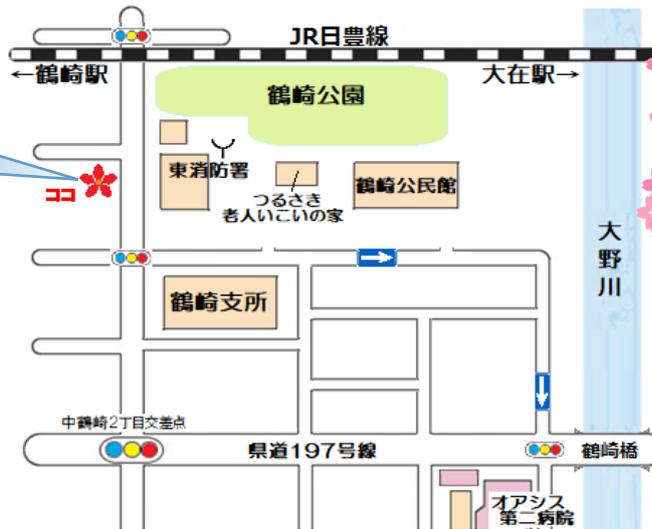
## 鶴崎地域包括支援センター

〒870-0102北鶴崎2-7-7

電話097-594-1501

◎営業日：月～金 8：30～17：30

◎土日・祝日は休みですが、緊急のご相談等、電話対応いたします。



発行日：令和2年3月25日  
 発行元：鶴崎地域包括支援センター(北鶴崎2-7-7)  
 電話 097-594-1501  
 ホームページアドレス：  
<http://www.city.oita.jp/o081/kenko/fukushi/1505456212145.html>



### 認知症サポーター養成講座



認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成しています。

- ・「オレンジリング」は認知症サポーターの印です。受講された方にお渡ししています。
- ・5人以上の少人数からお申込み可能。無料です。
- ・学校や企業、地域団体など様々な方々に受講いただいています。
- ・ご興味のある方は、鶴崎包括へお電話ください。



オレンジリング



### 大分市民健康づくり運動指導者



大分市民健康づくり運動指導者は、「大分市民健康づくり運動指導者協議会」が主催する「市民健康づくり運動指導者養成講座」を受講した資格者です。指導者認定を受けた者のみが公民館等での教室を開催できます。

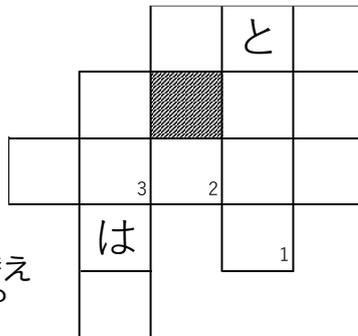
### 令和2年度介護予防サポーター・市民健康づくり運動指導者養成講座（東部会場）

- ・期間：8月17日開講～11月16日修了（全15回 講義 実技 試験など）
- ・場所：鶴崎市民行政センター3階
- ・申込用紙は鶴崎包括にもご準備しています

### 脳トレをしましょう！

①下の漢字をひらがなにして、右の四角に入れてみましょう。

鶴崎、三佐、徳島、家島、小中島、乙津、皆春



②四角内の数字1～3を並べ替えてできる言葉は何でしょう？



③文字を組み合わせて単語を完成させてください

例) 人 + 人 + 古 + 口 = 個人

1) 一 + 二 + 人 + ナ + 工 =

2) 言 + 刃 + 心 + 口 + 矢 =

⇒こたえは裏面にあります

鶴崎包括は、運動指導者の教室立ち上げをお手伝いしています。体操のデモンストレーションを地域で行ったり、チラシを作って参加者を募ったりします。そして、何より心強いのが、運動指導者の先輩方が、相談に乗ってくれたりお手伝いをしてくれます。同期と一緒に教室をする方も多いです。一人ではありません！

第3回鶴崎圏域（鶴崎・三佐）体操教室交流会の様子。大分市民健康づくり運動指導者協議会の植木先生や東部保健福祉センターに毎年ご協力いただいています。



年1回、鶴崎と三佐の運動指導者交流会を開催し、情報交換をしたり、体操の正しいやり方の復習をしたりしています。「高齢者が歩いて行ける運動教室」を地域に増やしていけるよう、みんなで取り組んでいます。

運動指導

栄養指導

口腔指導

3ヶ月短期集中

週1回(全12回)

送迎あり

1ヶ月500円



# 大分市パワーアップ教室



最近、小さな段差につまづく…、  
洗濯物を干すとき、手が上がらない…、  
バスのステップが高く感じる…。  
もしかしたら、  
生活不活発病かも！？



※生活不活発病とは・・・

「動かない」状態が続くことにより、  
心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。



そんなあなたに、大分市パワーアップ教室！  
3ヶ月通えば何かが変わる！  
悪循環を断ち切りましょう！

運動、栄養、口腔の専門職が、生活習慣の改善を目的に、ご本人に合った指導を行います。

① 1ヶ月500円

② ご自宅まで送迎します

③ 週1回、運動・栄養・口腔指導  
(2時間程度)



※必要のある方や希望される方には、教室期間中、月1回ご自宅でも指導します。

## 鶴崎・三佐から行ける大分市パワーアップ教室

### 1. アクアフィットネス通所リハビリ

- ・場所：東鶴崎2-3-30
- ・電話：097-527-6030

土曜日  
13:30~15:30

### 【利用できる人】

- ・要支援1・2の認定を受けている人
- ・基本チェックリストで生活機能の低下が認められた人(事業対象者)

### 2. 大分豊寿苑

- ・場所：皆春1521番地の1 在宅総合ケアセンター2階リハビリ室
- ・電話：097-521-0110

水曜日  
13:30~15:30

### 3. デイサービス楽 二目川センター

- ・場所：横尾1939-4
- ・電話：097-547-7586

火曜日  
9:30~12:00

お申し込み・お問い合わせは  
鶴崎地域包括支援センター  
電話097-594-1501まで



④ ⑤ ⑥

① 一 + 二 + 人 + ナ + エ = 三佐  
② 言 + 羽 + 心 + ロ + 矢 = 認知



「脳トレをしましょう！」のこたえ⇒