廉太郎の風

上野ヶ丘地域包括支援センター便り

令和６年11月発行

体力測定会を開催しました！　ソーリンお長寿クラブ in 金池

令和6年11月24日（日）、ホルトホール大分福祉交流ひろばにて、体力測定会を開催。
健康づくり運動指導者、総合型地域スポーツクラブひしのみクラブ、大分県立芸術文化短期大学の方々と協力して運営しました。大分県理学療法士協会の鈴木新司先生より体力測定をすることの大切さ、測定によってどんなことが分かるのかを教えていただいた後、6項目の測定に取り組んでもらいました。自身の体力面の得意、不得意が明確に分かり、今後の生活の中で、強化すべき部分を意識していけるのではないかと思います。
取り組みやすいところで、めじろん元気アップ体操の説明や地域の運動教室、ホルトホールのフィットネスをご紹介！！自分に合ったセルフケアに取り組んでいただけたらと思います。

パワーアップ教室　～参加者募集中！～

日常生活に支障が出てきた方を対象に、リハビリの専門職、栄養士、歯科衛生士が運動や口腔の機能向上・栄養改善のプログラムを実施します。家事や買い物が大変になったなど身体の衰えを感じるようになってきた方はぜひ当センターまで相談下さい。

【内容】 運動・栄養・口腔の専門職による運動と講話
（週に1回2時間程度）
【対象】 介護認定受けていないが生活に支障が出てきた人
または要支援1・2の人
【料金】 月額500円・無料送迎あり
【期間】 3か月間
【実施事業所】 大分健生病院（水曜日　14時～）
【問い合わせ先】 上野ヶ丘地域包括支援センターまで

認知症に関する相談をしてみませんか？

大分市物忘れ定期相談会のお知らせ

・事前予約制です
・対象：ご本人、ご家族、ケアマネなど関係者
・開催日：毎月第2木曜日　14：00～17：00
・場所：大分市役所内の会議室
・対応者：萩原聡先生（精神科医・認知症サポート医）
認知症地域支援推進員

茶話会～ご家族の皆様へ～
・認知症の人を介護するご家族の集いです
・偶数月は第3月曜、奇数月は第4火曜　13：00～15：00
・場所：ホルトホール406会議室

【予約・お問い合わせ先】 相談会、茶話会どちらもこちらまで
TEL　090-7160-3985（月～金　8：30～17：30）

消費者被害に注意しましょう！　～　もうすぐ年の瀬・・・不審な電話に気を付けましょう！　～

「国民年金課の〇〇ですが」、「県警の□□ですが、今よろしいでしょうか？」・・・丁寧で優しい口調で話しかけられたら、つい信じてしまいそうですが、もしかするとそれは、個人情報を聞き出そうとしたり、あなたをだまそうとしている電話かもしれません。これから年の瀬にかけて、不審な電話が多くなります。少しでも「おかしいな・・・」と思ったら、一人で判断せず、家族やご近所さんに相談しましょう！
「不審な電話はすぐ切る。お金は振り込まない。一人で判断せず、誰かに相談する。」が鉄則です。

包括がゆく！小耳に挟む歴史探訪　～　町名の由来　六坊町　～

現在、上野丘西にある円寿寺は藩政時代、歴代府内城主が徳川将軍の位牌を祀って礼拝していたほど格の高い寺院だったそうです。その円寿寺には六つの坊（僧侶の住居）があり、それぞれ東井坊、仏性坊、法性坊、実相坊、宝幢坊、幽栖坊と呼ばれており、この六つの坊が町名の起こりと言われています。六つの坊の中心だった東井坊が現在の円寿寺となっており、その他の坊は明治以前に消滅したそうです。昔は多くの僧侶たち、今は高校生や大学生、上野丘は今も昔も「学ぶ人たち」が多く行き交うアカデミックな場所なのかも知れませんね。

現在の円寿寺

圏域人口	金池校区：総人口15,472人	高齢者3,913人	高齢化率25.3%
（R6年10月末）	長浜校区：総人口　6,530人	高齢者1,745人	高齢化率26.7%

地域包括支援センターは地域の高齢者の総合相談窓口です。お気軽にご相談ください。
上野ヶ丘地域包括支援センター連絡先:097-513-5103