

# 廉太郎の風



上野ヶ丘地域包括支援センター便り  
令和5年7月発行

## ソーリンお長寿倶楽部 開催しました！

6月26日、上野ヶ丘圏域で運動教室を主宰する方々と圏域高齢者の元気づくりの好循環を目指して取り組む会「ソーリンお長寿クラブ」を開催しました。それぞれ日頃からとても熱心に活動され、参加者の変化にもきめ細やかに対応されている様子が伝わります。教室に来れなくなった方、弱ってきた方をどうフォローしていくか…。個人情報の問題など難しい点もありますが、運動教室と包括支援センターがしっかりと連携していくことで、必要な時に必要な活動や支援に繋がっていきやすいようにしていければと思います。



皆さん、笑顔がステキ！

## 資源マップ「地域の宝」と「医療介護情報」を更新しました！

資源マップ「地域の宝」は、上野ヶ丘圏域で開催されている運動教室やサロン、公民館活動、ボランティアやグランドゴルフなどの内容や開催日時・場所の情報を掲載しています。「医療介護情報」は、上野ヶ丘圏域にある認知症専門医やオレンジドクターなどの医療機関情報、デイサービスやヘルパーステーション、訪問看護ステーションなどの介護事業所情報を掲載しています。大分市ホームページの「上野ヶ丘地域包括支援センター」からダウンロードできます。



「何かしてみたい」、「体を動かしたい」  
「近くの医療機関やデイサービスを知りたい」  
そんな時に、ぜひご利用ください！

## 疲れていませんか？～無理のない介護を～

こんなことはありませんか？

「最近、イライラしてしまう」、「介護をひとりで抱えている」  
「経済的に苦しい」、「介護のことが分からない」



**抱え込まずに誰かに相談しましょう！**

(誰かに話すことで、気持ちが楽になったりします。)

**地域包括支援センターに相談してみませんか？**



そして、もう一つ大事なことは…

**がんばりすぎないで自分をいたわる心を忘れずに**

- ・完璧な介護はやめる
- ・周囲の人の協力を得る
- ・自分のための時間を作る
- ・オレンジカフェなど情報交換の場に参加してみましょう。



消費者被害に注意しましょう！

～古い扇風機から発火！～

家電製品は、長期使用に伴い部品や材料に劣化が生じ事故が起きることがあります。過度な発熱、異常な音や振動、異臭がする場合は、すぐに使用をやめ、製造業者や電気店などに相談しましょう。

**扇風機からけむり出ちよらんかえ？**



## 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。

◆利用期間：週1回 3カ月間実施(延長あり)

◆利用料：500円/月 ◆無料送迎あり

大分市公式動画チャンネルで

紹介動画公開中！



## 認知症サポーターフォローアップ講座



2月28日は桜ヶ丘敬老会にて、4月17日は金池校区の民生児童委員対象に認知症サポーターフォローアップ講座を開催しました。認知症になっても安心して地域で暮せるよう、認知症に理解のある地域づくりを敬老会や民生児童委員の皆様と一緒に行っていききたいと思います。

桜ヶ丘



講師 ウェルヴィラ府内の藤井氏

金池



講師 上野ヶ丘包括・平木

## 包括がゆく！小耳に挟む歴史探訪 ～人柱 お宮伝説～

今からおよそ400年前、福原直高が、この地に府内城を築城する際、度重なる水害に工事が進まず人柱を立てることに、上野六坊に住む孝行娘のお宮が一家を救うために立ち、弁財天の木像を抱いて人柱となりました。その後、築城は順調に進み、お宮は弁財天とともに府内城の鎮守として崇められたと伝えられています。城跡の西北、石垣の下の水辺にある祠が、お宮の墓だと伝えられています。(写真)案内板があります。

～おすすめ散策コース～

コンパルホールから城址公園まで約600m。日差しを避け、木陰で休憩しながら歩いてみてはいかがでしょうか。



圏域人口  
(R5年6月末)

金池校区：総人口15,517人  
長浜校区：総人口 6,439人

高齢者3,859人  
高齢者1,696人

高齢化率24.9%  
高齢化率26.4%

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