

植田南地域包括支援センター

当センターを地域の皆さまにより身近に感じていただきたいという想いから、定期的に広報誌を発行しています。
東植田校区の地域の皆さまにとって、心の「よりどころ」になれるようスタッフ一同精進して参ります。

〒870-1143 大分県大分市田尻659番地

田尻の七瀬川そばに事業所を構え、
様々な介護サービスについてご相談をお受けしています。 TEL 097-547-7886 FAX 097-588-8552



わさだみなみ 地域包括支援センター

だより

No.4
春号
2020.4.1
(10.6改定版)

植田南地域包括支援センター

当センターは、6名体制で、七瀬川ぞいの事務所でみなさんをお待ちしています！



中村 海斗

(なかむら かいと)
センター長・社会福祉士

趣味：魚の飼育（金魚、熱帯魚）
アウトドア（山登り等）
読書（漫画も含む）
7月よりセンター長に就任しました。まだまだ慣れない事ばかりですが、地域のためにできる事を精一杯がんばります。



田口 富代

(たぐちとみよ)
介護支援専門員

趣味：詩吟
2年ぶりに包括に戻ってきました。「ただいま」です。地域の皆さまと、また元気にやっていきたい気持ちでいっぱいです。今後よろしく御願います。



万年 有仁

(まんねん ゆうじん)
社会福祉士

趣味：子育て
ランニング
ハイキング
地区でランニングするのによいコースがあれば、是非教えてください！



中嶋 玲子

(なかしまれいこ)
保健師

趣味：相撲観賞
昨年は嘉風が引退されたので悲しいですが、これからも大相撲を楽しみたいと思います。今後よろしく御願います。



岡 珠美

(おかたまみ)
主任介護支援専門員

趣味：園芸
球根や花の苗をどれにするか選んで、どこに何を植えるのか！？考えているときは本当に楽しくて、小さな庭の見取り図を描いてにらめっこです。



白石 実智代

(しらいしみちよ)
保健師

趣味：ジョギング
家庭菜膳料理研究
人の数より牛の数が多いと噂の竹田市久住町で生まれ、野山を駆け巡って成長しました。家庭菜園で育てた野菜を食べるのが幸せです！

植田南地域包括支援センターの 地域活動紹介

健康づくり教室

地区の公民館で、5回シリーズで開催。専門の講師を招き、運動・食事・口腔・認知症予防・聞こえにくさ予防などのテーマで講話及び簡単な体操を行いました。



座ったままでできる運動



専門の先生による講話



みんなで楽しく運動！

地区で健康教室しませんか？
ご希望の方は
当センターまでご連絡ください！

参加者の声

- ・近くの公民館で専門的な話が聞けてよかったです。
- ・常に動くことが大事だと思いました。
- ・参加者の皆さんと話をするのも楽しかったです。
- ・栄養のこと、健康のこと、良い勉強をしました。
- ・健康に関する意識が高まり、健康に気をつけるようになりました。

地域訪問活動

どんなことでも、
まずはご相談ください！

当センターの職員が、定期的に一人暮らしの方を中心に「お困りごとはないですか？」とお宅訪問。高齢者の方が受けることができるサービスや介護保険のことなどを説明させていただいたります。訪問の際には、お気軽に相談してください。



パワーアップ教室

今より元気に、いつまでも自信を持ち生活を続けるために！

週に1回、3か月間の教室。
ご自宅でも可能な運動・体操を、
専門職のスタッフが教えます。

□場所…土曜日午前中（9:30～12:00） 鷺野公民館

□料金…500円

※タクシー送迎

□申込…植田南地域包括支援センター 097-547-7886



河野 宏武さん・啓子さん 夫妻

体験インタビュー

「年齢を重ねるごとに、立ち座りや歩く際に膝・腰の痛みがあり、娘たちからも心配の声があがっていました。もし良い機会があれば、しっかりとした運動に取り組む必要があると感じていたところに、教室への参加のお誘いをいただきました。

どのくらい効果があるのか、最初はよくわかりませんでした。動くときに、以前よりも体が痛むことが少なくなった気がします。長い時間動ける感覚がありますし、重いものも持てる



ようになりました。運動自体が「習慣」になったのも大きな点ですね。お風呂や買い物、ごみ捨てなど…日常生活での動作が楽になると、不安が少なくなります。体力だけでなく、精神面でも安心を得られましたね。」

啓子さんは今でも、教室で習った「めじろん体操」を続けているとのこと。宏武さんも、週3回は必ず歩くようにしており、二人で出かけることも多くなったそうです。



甲斐 陽子さん

体験インタビュー

「ちょっと歩くと腰が痛くなり、休憩しながらでないと歩けなくなってしまいました。もう一度元気になりたい！ 元気な姿を友達に見せたい！ と思っただけで参加しました。

ダメならすぐに辞めようかと思っただけでしたが、先生もこちらに合わせて話をしてくれたり、サポーターの方も優しく、気が付けば1回も休むことなく続けられました。体力測定の結果がどんどん良くなっていくのが、目に見えて嬉しかったですね。友達にも変わったと言われるように

なって、買い物もリュックを持って往復歩けるようになりました。ゴミ出しも自分で行けて、パワーアップを感じます！ 家族や友人が助けてはくれますが、これからは自分で出来ることは自分でやって、友人との交流や、ランチ会を続けていきたいですね。親が元気なら子どもも安心ですから、『子ども孝行』になっているかもしれません」

ご自宅でも、教室で教わった中で自分に合うスクワットやボール体操を行っているそうです。表情もとても明るい甲斐さんです。



わさだみなみ

植田南地域包括支援センターができること

- 高齢化にともなう、みなさんが抱く不安。認知症になるかもしれない不安。認知症の家族とのこれからの生活。ご近所にもそんな人がいませんか？ -

“地域包括支援センター”

「何をしているところ？」と、まずは思うでしょう。

簡単に言えば、「地域のみなさんの相談窓口」。

これでもまだ、少しわかりにくいですが…。

「何を相談すればいいの？」という疑問が浮かんできます。

ご高齢夫婦や、お一人暮らしの方。

また、お近くに「この人大丈夫かなあ？」という気になる方がいませんか？

今現在を含め、「今後の生活」に関する不安の全てが、ご相談対象です。

わたしたちは、高齢者の「総合相談窓口」です。

地域で暮らす皆さまが、

いつまでも健やかに住み慣れた地域で過ごせるように、

介護・福祉・保健・医療など様々な面からお手伝いします。

もちろん、わたしたちだけで全てを解決できるわけでもありません。

地域の医療・介護機関など、様々な専門機関の方々と一緒に、

みなさんの「これから」を考えます。

「何を、どう、相談すれば良いかわからないんだけど…」

そんなところからスタートしても大丈夫です。

心配ごと、不安なことでお困りの方は、

まずは「地域包括支援センター」に話してみるところから始めてみませんか？

具体的な相談例

Q：高齢者福祉サービス（介護保険など）について知りたい。

A：介護保険や大分市の福祉サービスなどについてお答えいたします。

Q：体力の低下を感じるようになって、生活で困ることも増えてきた。

A：体操教室や、自宅でも出来る運動を紹介いたします。

Q：最近物忘れが増えてきていて、これからの生活が不安なんです。

A：物忘れ症状は早めの対応が必要です。症状を確認し、適切な対応を考えていきます。



その他、なにか心配事があるときはお気軽にご相談ください。

“民生委員・児童委員”のご紹介

民生委員・児童委員さんをご存知でしょうか？
みなさんの地域で活躍する、頼りになる方々です！



※東植田・田尻校区の民生委員・児童委員のみなさん（定例会にて）

民生委員の活動内容

Q1：どんなことをするの？

A1：身近な相談相手・見守り役として、地域の安全安心を支えています！

「身近な相談相手として」

住民からの生活上の心配ごとや困りごと、医療・介護・子育ての不安などの相談に応じ、医療機関への“つなぎ役”になります。

「地域の見守り役として」

訪問活動等を通じて、高齢者や障がい者世帯、子どもたちの見守りを行っています。

「地域での孤立をなくすために」

子育て中の親が、育児相談やリフレッシュができる「子育てサロン」を開設しています。また、地域の高齢者の集いの場としての「いきいきサロン」「お楽しみ会」等の支援も。

Q2：どうやってお願いすればいいの？

A2：まずは地域包括支援センターにご連絡ください！

センター職員から、お住いの地区の民生委員さんをご紹介します。

Q3：秘密は守ってくれますか？

A3：民生委員等には守秘義務があり、相談した方の秘密は守られます。

Q4：どんなところと連携しているの？

A4：地域包括支援センターをはじめ、市町村、福祉事業所、保健所、学校、児童館、医療機関などと連携しています。安心してご相談できます！

近隣医療・介護施設のご紹介

医療法人社団 順耳会 たかだ耳鼻咽喉科クリニック



住所：〒870-1143
大分市田尻420-2
電話：097-586-1187
0120-873319（フリーダイヤル）

診療科：耳鼻咽喉科
休診：木・土曜午後、日・祭日
※土曜は13時まで

院長：高田 順子
医学博士 日本耳鼻咽喉科学会専門医
趣味…読書・フルート

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	予約	●	×	●	×

より健やかな老後を目指して～

長年にわたり、地域の皆さま方に支えられ、大変感謝しております。
難聴・耳鳴ならびに花粉症をはじめ、多岐に亘って耳鼻咽喉科（みみ、はな、のど）疾患の症状の改善に取り組んでおります。

デイサービスセンター ななせの里



住所：〒870-1135
大分市光吉新町5-1
電話：097-568-7482
FAX：097-568-7490
時間：月～土曜（休：日曜）
定員：10名（小規模デイサービス）

寝たきり・閉じこもりのない、
心身共に健康な生活が送れるよう、
自立のお手伝いをさせていただきます。

食事



手作りをしており、季節に応じた行事食も楽しみの一つです！
※写真は3月3日 ひな祭り

入浴



個々に合った入浴が
人気を博しています。
リフト入浴対応も可能で
日当たりも良いです。

1日体験も歓迎します！

時間外サービスも承ります。
夕食を希望される方は
ご相談ください。
夕食後に送迎可能です。
（※要介護の方のみ）