

# 南部だより

木更津市南部地域包括支援センター  
木更津市大久保 761 番 2 波岡の家内  
TEL : 0438-37-4811  
HP : <http://ikumikai.org/>

## 川内 秀和

(かわうちひでかず)  
\*\*社会福祉士\*\*  
「元九州人！  
今は千葉県民♪」

## 平野 琢也

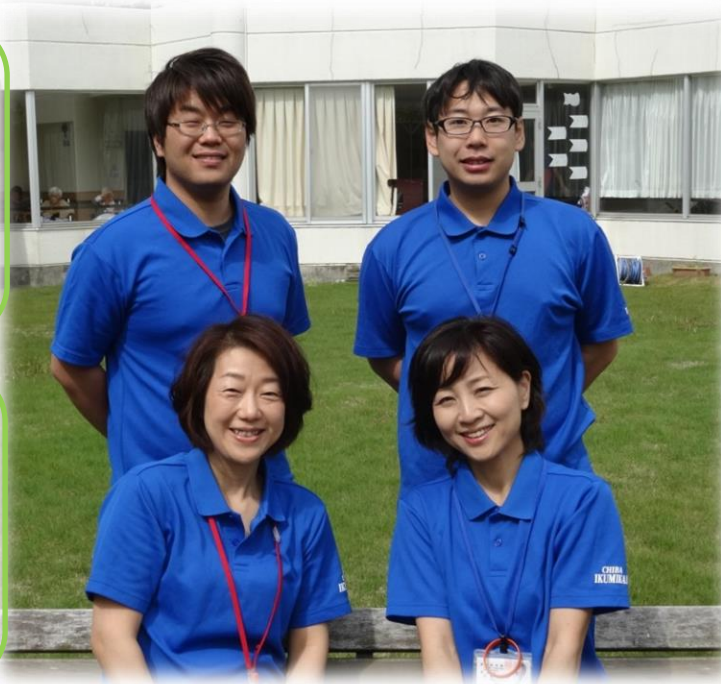
(ひらの たくや)  
\*\*社会福祉士\*\*  
「新婚ホヤホヤ♥」

## 東間 奈美

(とうま なみ)  
\*\*主任ケアマネ\*\*  
「大久保に住み  
早40年！！」

## 辻本 亜子

(つじもと あこ)  
\*\*看護師\*\*  
「日々、四人息子の  
飯作りに奮闘中！」



き き ら づ し な ん ぶ ち い き ほう かつ し え ん せ ん た ー  
こんにちは！木更津市南部地域包括支援センターです！

センター長 東間奈美

薫風の候、地域の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、この度木更津市南部地域包括支援センターは『南部だより』創刊号を発行する運びとなりました。社会福祉法人千葉育美会が、木更津市から地域包括支援センターを受託して、8年目を迎えました。地域で暮らす高齢者の皆様が、住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護、福祉、医療などの様々な問題について解決に取り組んでまいりました。

開設当初は、地域包括支援センターという聞きなれない名称に、自分たちも戸惑いながら、「高齢者の何でも相談窓口です！」と説明して廻っていたことを思い出します。

超高齢化社会を迎えて、医療・介護等の関係機関との連携はもちろん、地域の住民同士のつながりが必要とされています。NPOやボランティア、自治会、老人会など地域の様々な活動を把握し、支え合える地域づくりを目指していきます。そのためにも、地域包括支援センターをもっと知っていただき、活用してもらえようと考え、今回の創刊に至りました。

この創刊をきっかけに地域の皆様に、「何かあったら南部包括に」と思ってもらえるように職員一同取り組んでまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



## ～活動紹介～ 出張相談

この旗が  
目印です！

『地域包括支援センターを身近に感じてもらいたい』  
ことを目的として、地域の公民館の一室をお借りして、  
月に 1 回出張相談を行っています。

「電話で相談するほどではないけどちょっと聞いて  
みたい」「直接会って相談したいけれどセンターまで  
遠くて行くことが出来ない」など、

是非、気軽にお越しください♪



～例えば、こんなご相談を受けています～

- ★介護が大変…
- ★介護保険の申請をしたい
- ★家族が入院中。退院後どうしたら良い？
- ★家族が認知症かも。どこに受診したらよい？
- ★田舎で暮らす親が心配…
- ★親と同居中。日中一人にさせるのが不安…
- ★消費者被害にあってしまった！どうしよう
- ★近隣の介護施設を教えてください



公民館の和室でお待ちしております♪

## 認知症サポーター養成講座

『認知症になっても安心して暮らせる町づくり』を  
目的に、認知症のある方を温かく見守り支援する人  
(サポーター) の養成講座を、出張にて開催していま  
す。学校や会社はもちろん、近所や友人同士の集まり  
などにもお伺いいたしますので、詳しくは木更津市  
南部地域包括支援センターにお問い合わせください。



少人数でもOK！



イオンモール木更津の従業員の方々も  
受講されました！

### 講座について

開催人数：10 名程度～

対象地区：大久保・畑沢

八幡台・羽鳥野・矢那

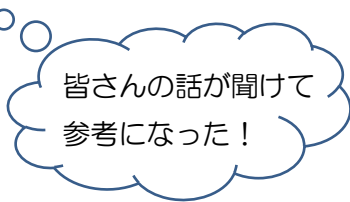
費用：無料

\*詳しい日程や開催場所は、ご相談の上  
決定しますので、まずはご連絡ください。



## 認知症家族交流会

木更津市内に4ヶ所ある地域包括支援センターの共同主催で、認知症家族交流会を、現在年3回(6月・10月・2月)に開催しています。座談会形式で、認知症介護の悩み、介護の工夫、ストレス解消法などの話をしています。認知症のご家族を介護されている方で、ご興味がありましたら、気軽にご参加いただければと思います♪

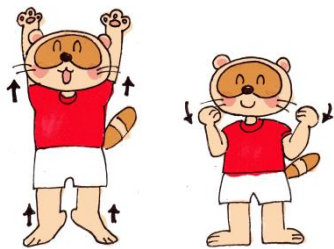


交流会終了後のアンケートに、このような感想が寄せられています!

## 介護予防体操

『健康寿命を延ばそう!』を合言葉に各公民館での自主サークルや、サロンや老人会の集まりにお邪魔して、転倒予防の体操や、認知症予防の脳トレなどを行っています。

木更津市の介護予防体操『きさポン体操』や、『きさらづ筋力アップ体操』、セラバンドを使った『きさバン体操』など、メニューは様々です。いつものメンバーの集まりに体操を取り入れてみませんか?出張してご紹介します♪



きさポン体操は、歌いながら気持ち良く全身をストレッチできる体操です。気分もリフレッシュ!



八幡台の高齢者学級できさポン体操しました!



畑沢わいわい体操サークルでセラバンドを使って体操しています♪

# ～お知らせ～

## 認知症家族交流会

日時：平成 27 年 6 月 19 日（金）

午前 10 時～11 時 30 分

場所：木更津市民総合福祉会館

2 階和室

対象者：認知症の方を介護して  
いるご家族

内容：介護者同士の交流

参加費：無料

問い合わせ先：木更津市南部地域  
包括支援センター

※10 月にも開催予定です！

## マグネットできました！



思いついた時にパッと目につくように  
鮮やかな黄色にしてみました。

冷蔵庫などに貼り付けてください。

どうぞお気軽にお電話ください。

♪出張相談やイベントで配布致します♪

## 出張相談

★波岡公民館：毎月第 4 火曜日  
15 時～16 時

★畑沢公民館：毎月第 1 木曜日  
10 時～11 時

★八幡台公民館：毎月第 3 水曜日  
14 時～15 時

★鎌足公民館：毎月第 2 火曜日  
10 時～11 時

\* 日程は変更する場合があります。  
波岡の家・南部地域包括支援センターの  
ホームページ内で確認していただくか、  
各公民館にお問い合わせください

## ロコモーションチェック & ロコモ予防運動

日時：平成 27 年 7 月 17 日（金）

13 時 30 分～15 時 30 分

場所：波岡公民館

対象者：菜の花学級の方、  
および 65 才以上の方

内容：ロコモティブシンドローム  
（運動器症候群）を学び、  
ロコモを予防する運動を  
実践します。

※菜の花学級の方以外で参加を  
希望される方はお電話下さい

きさらづしなんぶちいきほうかつしえんせんたー  
木更津市南部地域包括支援センター

〒292-0815

千葉県木更津市大久保 761 番 2

電話：0438-37-4811

ホームページ <http://ikumikai.org/>

【編集後記】冷やし中華が食べたくなる季節となりました。私はゴマだれに途中からラー油を入れて坦々風にするのが好きです♪さて、広報創刊号はいかがでしたか？南部地域包括支援センターの活動は随時ホームページでもご紹介しています。左記のアドレスか[検索](#)波岡の家でご覧いただけます。これからもよろしくお願いたします。（平野）