

南部だより

木更津市大久保 761 番 2

波岡の家内

TEL : 0438-37-4811

ホームページ

<http://ikumikai.org/>

発行責任者：東間奈美

平成 28 年度上半期活動報告

紅葉の候、地域の皆様におかれましては、ますますお健やかに過ごしのことと存じます。

さて、平成 28 年度は職員体制を 1 名増員し、また、地域で認知症カフェが開始されるなど嬉しいスタートを切りました。今後も地域の身近な相談窓口として活用してもらえるように、公民館での出張相談、老人会やサロンでの介護予防体操、講演など開催してまいります。認知症サポーター養成講座や、介護や健康についての話など知っておきたい、聞いてみたい等のご希望がありましたら、当センターにお問い合わせください。

講演など

- 5/15 畑沢おしどり会 『介護の心得』
- 5/15 八幡台地域会議 『南部地域包括の現状』
- 6/18 大久保団地自主防災訓練
『車椅子介助、視覚障害者の介助』
- 6/26 畑沢支援の会 『介護の仕組みと心得』
- 7/15 大久保菜の花学級
『木更津市の高齢者サービスについて』

- 7/8 思春期家庭学級 『介護、初めの一步』
- 7/23 畑沢支援者の会 『熱中症予防について』
- 8/4 畑沢むつみ学級 『ココモチェック』
- 9/4 畑沢おしどり会 『介護の心得②』

認知症サポーター養成講座

- 5/20 菜の花学級 50 名
- 9/7 君津中央病院看護学生 6 名



小川 朱美

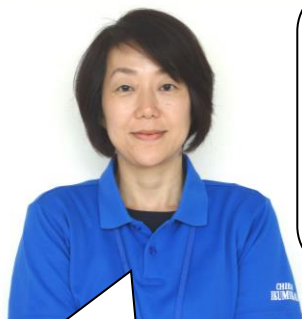
(おがわ あけみ)

看護師

行ってみたいところ

【イタリア】

地中海の景色みてピザ
食べたい!!



平野 琢也

(ひらの たくや)

社会福祉士

行ってみたいところ

【福岡県】

本場の博多ラーメン
食べた〜い!!



辻本 亜子

(つじもと あこ)

看護師

行ってみたいところ

【屋久島】

緑の中で癒されたい...



東間 奈美

(とうま なみ)

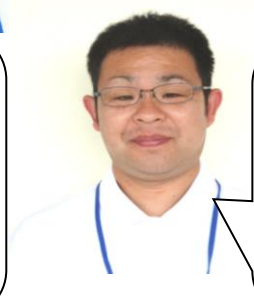
社会福祉士

主任ケアマネ

行ってみたいところ

【スカイツリー】

すぐに行きます!!



瀬在 淳

(せざい じゅん)

社会福祉士

行ってみたいところ

【スイス】

民族楽器の演奏体験
してみたい!

活動の一部を で ご紹介します

畑沢おしどり会で「介護の心得」



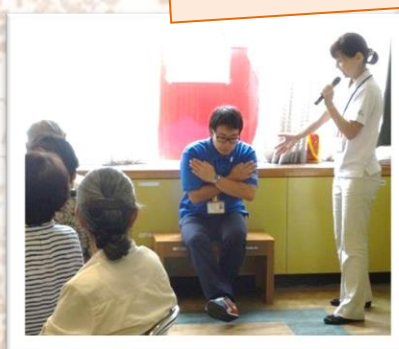
認知症サポーター養成講座



君津中央病院看護学生の実習にて

講演など

畑沢むつみ学級「ロコモ予防」



寸劇で「認知症の方への接し方」



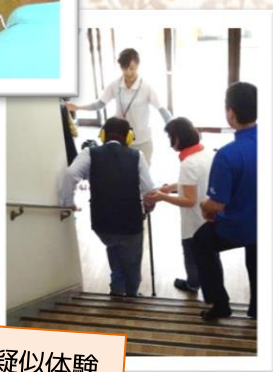
オレンジカフェ なみおか



バルーンアート♪



大久保自主防災訓練



高齢者・視覚障害者疑似体験

畑沢支援者の会 サロン

熱中症予防を寸劇で



きさらづ筋力アップ体操

～私達の地区のサークル紹介その②～

頑張っています！

ドリーム八幡台（八幡台公民館）



さわやか体操（八幡台公民館）



大久保きらきら体操（波岡公民館）



木更津市が推奨する「きさらづ筋力アップ体操」とは？

重りを手足に巻いて、ゆっくりとしたリズムで上下させる簡単な運動です。

高知市の「いきいき百歳体操」が原型で、全国各地で取り組まれ、その効果は実証済みです。

筋肉は 40 歳を超えると、年に 0.5 パーセントずつ減少していくと言われています。その一方で、鍛えれば何歳になっても筋力は向上すると言われています。

※畑沢わいわい体操サークル（畑沢公民館）も近々開始予定です。

入会ご希望の方、新たに仲間と体操サークルを始めたい方、包括がお手伝いします！ご連絡下さい！

高齢者見守りキーホルダー事業が始まります！

平成 28 年 11 月から、木更津市では、高齢者見守りキーホルダー事業が始まります。名前や住所、緊急連絡先等を地域包括支援センターで登録していただくと、

①登録番号が入ったキーホルダー

②専用マグネット

の 2 点をお渡しします。キーホルダーを常に持ち歩くことで、外出先で突然倒れるなど、救急搬送・保護された際に、医療機関や警察からの照会に対し、迅速に情報提供ができます。

対象者：木更津市に住所を有する 65 歳以上の方

費用：無料

申し込み先：管轄の地域包括支援センター

（波岡・畑沢・鎌足地区の方は南部地域包括支援センターです）

出張相談

★波岡公民館： 毎月第 4 火曜日
13 時～15 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

介護・健康・福祉のこと、「ちょっと質問！」にお答えします！どうぞお気軽にお越しください。
お待ちしております！

*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

オレンジカフェなみおか

毎月 第4 火曜日 開催
午後 1 時～3 時（出入り自由）
場所：波岡公民館 和室
参加費：100 円（飲み物・お菓子代）

認知症の方、介護されているご家族、
認知症に関心のある方、地域の方と交流
したい方、どなたも気軽に参加してください♪
社会福祉士、看護師、薬剤師も
参加しています。お茶を飲みながら
おしゃべりを楽しみましょう♪

問い合わせ先

認知症地域支援推進員 東間（37-4811）

リフレッシュ講座の先生 大募集！

オレンジカフェなみおかでは、
リフレッシュ講座なる“お楽しみタイム”が
あり、毎回、ご好評いただいています♪

今までのメニュー

- ・5月 ハーモニカ
- ・6月 バルーンアート
- ・7月 折り紙
- ・8月 ハンドベル

30 分ほどですが、歌、楽器の演奏、手芸、踊り
など何でも結構です。ぜひ披露してください。
個人でも、グループでもOKです。
ご連絡お待ちしております！

頭を使おう！
クイズに
チャレンジ！

Q1. 記号に当てはまる文字は
何でしょう？

記号にはそれぞれ同じ文字が入ります。

【問題】

- ① こ○く○き ・ ・ ・ 飛びます
- ② じ△○△あ ・ ・ ・ 開きます
- ③ あ□ぜ□ぴ□ ・ ・ ・ 留めます
- ④ ☆☆と ・ ・ ・ 身体の一部です
- ⑤ え▽☆▽わ ・ ・ 海外に行く時必要です

文字を並べると…ひとつの言葉になります！

○□△○☆▽

Q2. さて、何と読むでしょう？

① め ま
し て

② さしすせそ
服

答えは包括職員に聞いてください♪

きさらづしなんぶちいさ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】皆さんの趣味は何ですか？「是非してみたいなあ♪」と思っていた事はありませんか？挑戦して楽しみましょう！因みに、私は書道を再開しました！展示会に向け初挑戦の詩文を製作中です♥南部地域包括支援センターのホームページにも遊びに来てください。待ってま〜す）^o^（（小川）