



平成 29 年度上半期活動報告

向寒の候、地域の皆様におかれましては、ますます健やかにお過ごしのことと存じます。

さて、早いもので、今年も残りわずかとなりました。あっという間に 1 年が過ぎていきますね。

今年も心身ともに健康で過ごせましたか？包括職員は、様々なご相談を受ける立場なので、常に気持ちをポジティブに、心も体も元気でいられる



講演など

- 4/15 波岡ふるさとの会 『高齢者見守りキーホルダー』
- 4/28 鎌足さくら学級 『市の高齢者福祉サービス説明と介護予防体操』
- 5/19 大久保菜の花学級 『オレンジカフェの紹介』
- 5/18 大久保第二松柏会 『高齢者見守りキーホルダー』
- 6/16 畑沢南おしどり会 『熱中症予防』
- 7/14 鎌足さくら学級 『ロコモチェック』

7/21 大久保菜の花学級 『ロコモチェック』

7/29 畑沢ふれあいサロン『フレイル予防』

地域ケア会議

6/10 波岡小学校区地域ケア会議

認知症サポーター養成講座

6/4 市民向け(波岡公民館) 7 名

6/13 波岡フェニックス 27 名

7/1 畑沢支援者の会 23 名

平野琢也
社会福祉士
私の健康法
全部食べる・レッドブルを飲む

東間奈美
主任介護支援専門員
私の健康法
週に一度の休肝日！

瀬在淳
社会福祉士
私の健康法
一日一笑

辻本亜子
看護師
私の健康法
毎朝豆乳を飲む

小川朱美
看護師
私の健康法
ヨーグルト・ストレッチ・昼寝

活動の一部をご紹介します

がんばって!



よいしょー!



高齢者学級で
ロコモチェック&
ロコモ予防体操

のびしてー!



15分歩けますか?!



こまめに水分をとりましょう!



サロンで『熱中症予防』 講

他人ごとではありません!!



認知症サポーター養成講

もっとお肉をたべましょう!!



『フレイル予防』を寸劇で講演

年だから仕方ないわよね~ / そうよね~!



みんなで考えましょう!



波岡小学校区地域ケア会議

お待ちしております



オレンジカフェなみおか

毎月第4火曜日

13時~15時(出入り自由)

波岡公民館和室

参加費 100 円 (お茶・お菓子代)

毎回、勉強になったり、
リフレッシュできるミニ講座を
企画してます。

気軽にご参加ください!

お口のケアが大事です!



歯科医師による口腔ケア指

キャッチできるかな?!



理学療法士による体操指

♪~ アロハ~!



ハワイアンアロハスターズ

認知症初期集中支援チーム事業 が始動!!

木更津市では、国が勧める「新オレンジプラン」に沿って、認知症になっても本人の意思が尊重され、出来る限り住み慣れた地域で暮らし続けられるように認知症の方を地域全体で支えられる街づくりを進めています。その一環として「認知症初期集中支援チーム」を設置し、認知症の早期診断・早期対応に向けた支援をスタートしました。認知症サポート医、医療や介護の専門職によって編成されたチーム員が支援の対象者や家族を訪問し、必要なサービスの利用等の支援を行い、在宅での自立生活をサポートします。最長 6 ヶ月間で集中的に関わります。

例えば、

医療機関への

受診方法や

必要な介護・福祉のサービスの提案や相談、

認知症の方への関わり方や対応方法を指導。

対象者：木更津市在住し、自宅で生活している 40 歳以上で、認知症の方、またはその疑いのある方で、医療・介護サービスを受けていない、又は、中断している方。

費用：無料

お問い合わせ先：担当地区の地域包括・

木更津市高齢者福祉課 23-2695



鎌足さくら体操サークル 頑張ってます!

きさらづ筋力アップ体操



今年 6 月末、とうとう鎌足地区にも
介護予防自主サークルが誕生しました!

毎週火曜日 10 時から、鎌足公民館の
集会室で、皆で汗を流しています。他の地域のサークルより男性が多く参加されているのが特徴! 皆さんとても仲が良かったです。畑や田んぼなど、まだまだ現役で忙しいメンバーも、いつもと違う筋肉の使い方に難儀しながらも楽しく運動されています。鎌足地区の皆さん、いつまでもその若さを保つために、ぜひ一緒に体操しましょう!

きさらづ筋力アップ体操に取り組む市民は、市内 23 か所、472 名にもなりました。(H29.10 月末現在) 仲間と始めてみたいとお考えのグループには、物品貸与・運動指導いたします。木更津市高齢者福祉課(23-7111(代))もしくは南部地域包括支援センターへご相談ください。



元気な高齢者こそ 持ち歩こう！



高齢者見守りキーホルダー

緊急時の速やかな身元確認に役立つ“お守り”

高齢者の安心と安全のため、木更津市では『高齢者見守りキーホルダー』を無料で配付しています。外出先で緊急搬送された場合などに速やかに身元確認ができ、家族などの緊急連絡先を警察・医療機関へ情報提供します。

小浜・畑沢・大久保・ 八幡台・矢那の登録者数	401 名 (H29.10 月末)
---------------------------	-----------------------------

対象：市内に住所を有する、65 歳以上の人

申込み受付：

南部地域包括支援センター（波岡の家）

※市役所ではありません。お間違えなく！

Q1. この漢字の読みは？

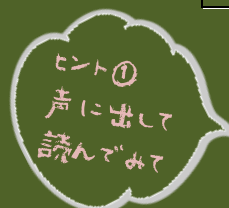
何歳のお祝い？

- | | |
|-----------|---|
| 1. 還暦 () | 才 |
| 2. 古希 () | 才 |
| 3. 喜寿 () | 才 |
| 4. 傘寿 () | 才 |
| 5. 盤寿 () | 才 |
| 6. 米寿 () | 才 |
| 7. 卒寿 () | 才 |
| 8. 白寿 () | 才 |

Q2.

？に入る数字は？

- リンゴ＝1
バナナ＝1
メロン＝2
もも＝2
なし＝0
みかん＝？



頭を使おう！
クイズに
チャレンジ

Q3.

①②③は、どこの都道府県？

①ナスの出荷量が日本一

- ・ゆずの収穫量が日本一
- ・日本最後の清流と言われる川がある
- ・カツオのたたきが有名

②お灸の生産量が日本一の会社がある

- ・国内生産の約半分の入れ歯を作っている会社がある
- ・ふなずしが郷土料理
- ・琵琶湖が有名

③トマトの収穫量が日本一

- ・クルマエビの生産量が日本一
- ・からしレンコン・団子汁が

答えは 職員に 聞いてください～♪

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】今夏は義父と実父を見送り、来春は長男が留学へ。身近な人との別れの淋しさが身に染みる今日この頃…。とはいえ、サロンや体操サークルに行けば、それを数々乗り越えた先輩方の、はつらつと明るい笑顔！そうだ！これからも、きっといろいろあるけれど、私も笑顔で過ごそう！いつも皆様に元気をいただいています。感謝しています！（辻本）