

# 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

## ♡わたしのラブリーなもの♡

NEW!

嶋崎 孝昭

(しまぎき たかあき)

\*\*社会福祉士\*\*

♡タピオカ抹茶♡

秋も深まり、木々が色づいていくように、私も波岡色に染まっていければと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

ドラクエウォーク♡

せざい

今年生まれた息子♡

ひらの

NEW!

保田 深来

(やすだ みき)

\*\*事務員\*\*

♡飼犬と猫♡

たまにオレンジカフェ等のお手伝いに行くこともあると思いますので、そのときはお気軽に声をかけください(^^)

ブルーチーズと白ワイン♡

とうま

イケメン♡Da-iCE(ダイス)

おがわ

秋冷の候、地域の皆様におかれましては  
 いかがお過ごしでしょうか。

この度の台風の影響で被災された方には  
 心よりお見舞い申し上げます。千葉県は  
 災害が少ない、と思い込んでいたため大  
 変な衝撃でした。翌日地域を回ってみる  
 と、屋根瓦が落ち、車庫の屋根、落ち葉  
 などが散乱していた高齢者のお宅前で、  
 ご近所の方が協力して片づけてくれてい

ました。  
 やはりこういう時こそご近所力が必要  
 だと実感しました。自助はもちろんです  
 が、互助の大切さを改めて感じ、地域包  
 括支援センターとしてもより一層地域  
 づくりに力を入れて取り組んでまいり  
 ます。皆様のご協力を宜しくお願い致し  
 ます。 センター長 東間奈美

# 活 動 報 告



## 地域ケア会議

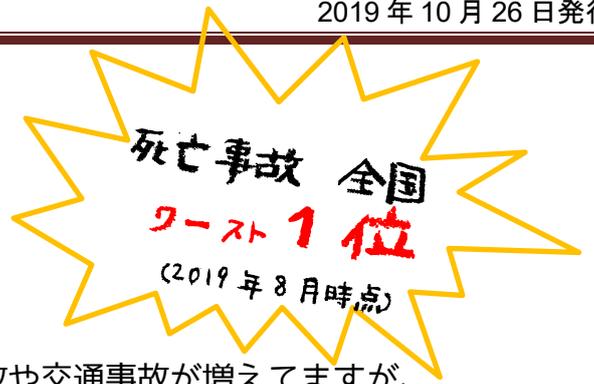
- ・ 5/11 波岡西地区地域ケア会議
- ・ 6/11 鎌足地区地域ケア会議
- ・ 7/6 波岡小学校地区地域ケア会議

## 講演など

- ・ 6/14 ケアパートナー木更津  
「認知症サポーター養成講座」
- ・ 7/5 畑沢さつき会サロン  
『熱中症予防について』
- ・ 7/12 八幡台かえで学級  
「熱中症予防について」
- ・ 7/25 わかば会茶話会  
「熱中症予防の食事について」
- ・ 8/9 アースサポート木更津  
「認知症サポーター養成講座」
- ・ 8/17 畑沢健康カレッジ  
「認知症サポーター養成講座」
- ・ 8/18 烏田シニアクラブ  
「フレイル予防」
- ・ 8/21 畑沢健康カレッジ  
「ロコモ」



# あおり運転に 気を付けて！



ここ数年、高齢者によるブレーキの踏み間違い事故や交通事故が増えてますが、近年では“法定速度で走っているのに車間距離を縮めてくる” “無理な幅寄せ・割り込み” などの悪質なドライバーによるあおり運転が社会問題となっています。そんなあおり運転に巻き込まれない為の対処法です



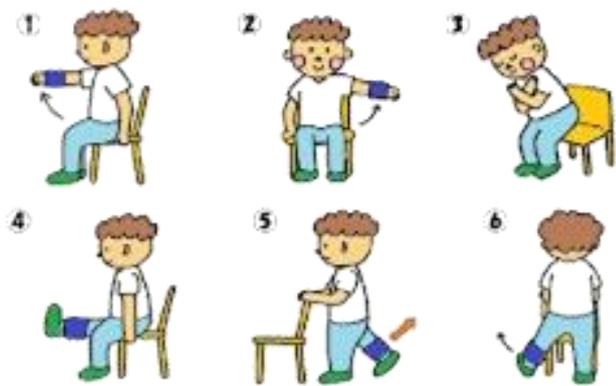
- ① 先を急いでそうな車に迫られたらすぐ左に寄せて道を譲る。
- ② 相手が下りてきても決して車を降りない、窓をあけない。
- ③ クラクションを必要以上に鳴らさない

高齢になると、誰でも判断能力が下がってきて、操作が遅れてしまいます。運転に限らずですが、常に平常心でいられるか、冷静でいられるかが大事ですね。



木更津市提唱

## きさらづ筋力アップ体操 新規グループ絶賛募集中！



市全域で 34グループ  
総勢 641人が参加中！（令和元年7月現在）

- 南部地域包括担当地区のグループ
- ドリーム八幡台・八幡台さわやか体操
  - 畑沢わいわい体操・鎌足さくら体操
  - 畑沢うきうき体操・八幡台イケイケ体操

- 日常生活動作に必要な筋肉が無理なく鍛えられます
  - 立ち上げの際には木更津市と包括が運動方法を指導します
  - 筋力アップ体操に必要な器具を無料で貸し出しています
  - 体力測定や理学療法士からの指導の機会もあり、やる気もアップします！
- ☆仲間と楽しく定期的に運動できる習慣をつくり、いつまでも若さを保ちませんか？

お問い合わせは、木更津市南部地域包括支援センターまで～

# 出張相談・出前講座のお知らせ



- 畑沢公民館 第1木曜日 10時～11時
- 鎌足公民館 第2火曜日 10時～11時
- 八幡台公民館(ひばりカフェ)  
第3月曜日 10時～11時
- 波岡公民館(オレンジカフェ)  
第4火曜日 13時～15時

※ 祝日の関係で、変更になる場合があります。  
各公民館、南部地域包括支援センターにお問い合わせ下さい。

地域の皆様が日頃知りたいと思われている

健康・介護保険・認知症など

について、出前にて講演しています。  
公民館の学習会、サークル等での定例会等  
にもご活用下さい☆

出張相談・出前講座の際には  
「高齢者見守りキーホルダー」の  
手続きも受け付けております。  
お気軽にどうぞ♪

## 身近にあるものの難読漢字クイズ ～あなたはいくつ読めますか？～

①湯湯婆 ○○○○

⑥箆 ○○

②梯子 ○○○

⑦暖簾 ○○○

③杓文字 ○○○○

⑧箆笥 ○○○

④束子 ○○○

⑨絨毯 ○○○○○

⑤炬燵 ○○○

⑩ネ申木朋 ○○○○



←読み方に注意！

※答え合わせされる方は包括まで～♪

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】今回の停電は本当に大変でした。しかし、高齢者の方々の方が電気のない生活に強い！と感じました。エアコン、洗濯機、スマホなんて昔はなかったですものね…便利になりすぎも考え物です。とにかく防災についての意識が高まりましたが、この気持ちをいつまでも忘れないでいたいものです。(東間)