

南部だより

〒292-0815

木更津市大久保 761-2 波岡の家の内

TEL:0438-37-4811

FAX:0438-36-1594

<http://ikumikai.org/>

子どもの頃になりたかった職業



嶋崎(社会福祉士)
「パイロット」

祖父のようになりたかったですが、力が足りず無理でした…

小川(看護師)
「モデル」

リカちゃん人形みたいになってステージに立ちたかった！

東間(主任ケアマネ)「歌手」
お姉ちゃんと一緒に松田聖子の真似を一生懸命やったなあ…

瀬在(社会福祉士)
「正義の味方」

ヒーローから、今では心のケアもするソーシャルワーカーになりました。

平野(社会福祉士)
「サラリーマン以外」

意気込みとは裏腹に立派なサラリーマンになりました。

保田(事務員)「アナウンサー」

プロ野球選手の高橋由伸選手と結婚したいと思った結果。

初夏の候、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？南部地域包括支援センターは令和4年度も職員体制に変更はありません。今後とも宜しくお願い致します。

さて、新型コロナウイルスとの戦いは終わる兆しを見せません。認知症カフェやサロンなど、地域の皆様と集まって気兼ねなくお話していた時のことを思うとやっぱり少し寂しく感じます。また同じようにできる日を期待しながら、皆様が

住みやすい地域づくりに向けて、今できることを職員一丸となって取り組んでまいりたいと思います。

また、今年の8月には施設の移転に伴い、事務所も現在の大久保から畑沢南に変更予定です。地域の相談窓口をより身近に感じていただけるよう、地域交流スペースも設けておりますので、どうぞお気軽にお越しください。

センター長 東間 奈美



令和 3 年度
下半期

活動報告



講演会など

- 11/10 認知症フォローアップ講座
- 11/26 畑沢健康カレッジ
- 12/9 ケアマネ事例検討会
- 12/10 認知症家族交流会
- 12/14 認知症サポーター養成講座
- 12/16 認知症サポーター養成講座

令和 4 年

- 1/18 認知症サポーター養成講座
- 1/21 菜の花教室
- 1/28 畑沢さつき会

- 2/9 認知症フォローアップ講座
- 2/17 認知症サポーター養成講座
- 3/8 鎌足民児協勉強会

その他

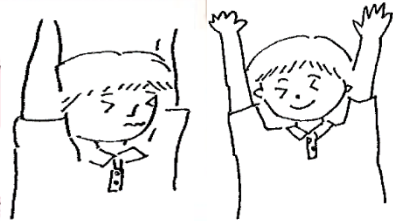
- 11/23 出前オレンジカフェ
- 3/29 オレンジカフェ
- 第 1 木曜日 畑沢出張相談
- 第 2 火曜日 鎌足出張相談
- 第 3 水曜日 八幡台出張相談



波岡東地区『地域を考える会』にて作成に関わらせていただきました!

コ ロ ナ に 負 け る な !

両腕が、耳の横になるようにバンザイをします。



A

バンザイ!!

ガッツポーズをとるように肘を曲げます。

point

肩の高さで、肘が 90°になるようにしましょう。



ガッツポーズ!!

体の正面で、顔が隠れるように肘と肘を近づけるようにします。

point

手を近づけるのではなく、肘を近づけましょう。



ぎゅー!!

肘の開閉トレーニング

目安
10~15 回
×
2~3 セット

肩や肩甲骨を動かすと全身の筋肉がほぐれます



朝起きたら、日光を浴び

朝食で栄養補給



出来る範囲で適度な運動を

家事

散歩

ストレッチ など



お昼が美味しい



水分補給を忘れずに



1日2リットル目標

ゆっくり夕食を楽しみ



汗を流してオヤスミナサイ

肩が痛い場合は、上がる範囲で無理なく行いましょう。

～認知症の人が安心して暮らせるまちづくりを目指して～

『木更津市認知症高齢者等 見守りシール』のご紹介!

木更津市では、令和 3 年 11 月から認知症により徘徊のおそれがある高齢者等の安全の確保と介護者の精神的負担の軽減を図るため、衣類や持ち物に貼ることができる「見守りシール」を交付してます。

シールに印字された二次元バーコードをスマートフォン等で



きさらづ



AA0000

読み取ることで、ご家族などの介護者に発見通知が送信され、インターネット上の伝言板（どこシル伝言板）でやりとりができるシステムです。

“発見～保護～ご帰宅”まで 安心、安全、迅速に



対象者は認知症と診断を受けた 40 歳以上で、

- ①徘徊で警察に通報・保護されたことがある方
- ②介護認定を受けており徘徊のおそれがある方になります。

認知症の人やそのご家族が住み慣れたまちで安心して暮らしていけるように、もし心配な人を見かけたら声かけとともに「見守りシール」がついていないか、ご確認をお願いいたします。

2022年8月 事務所を移転します!!



社会福祉法人
千葉育美会
CHIBA IKUMIKAI

【移転先】木更津市畑沢南3丁目-16
(※電話番号は変わりません)

・特別養護老人ホーム 波岡の家
・デイサービスセンター カメリアの園
・居宅介護相談センター 波岡の家
も併せて移転となります。

脳トレに挑戦!

紛らわしい漢字クイズ~♪

正しい漢字・読みはどちらか、選んでください。

①「【ぜったい】絶命」
絶対? 絶体?

②「身元【ほしょう】」
保障? 保証?

③「介護【ほけん】」
保険? 保検?

④「かんぺき」
完璧? 完壁?

⑤「ほうもん」
訪問? 訪門?

⑥「他人事」
ひとごと? たにんごと?

⑦「月極」
げっきよく? つきぎめ?

⑧「愛猫」
あいねこ? あいびよう?

⑨「疾病」
しつびよう? しっぺい?

⑩「消印」
けしいん? しょういん?

⑪「【茨城】県」
いばらぎ? いばらき?

⑫「一段落」
ひとだんらく? いちだんらく?

⑬「原因」
げんいん? げいいん?

⑭「所謂」
しょせん? いわゆる?

⑮「既出」
がいしゅつ? きしゅつ?

どれも紛らわしいですね…。
答え合わせは職員までどうぞ!

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/>

過去の記事や日々の活動記録も掲載中!



【編集後記】

食前の口腔体操で「パ・タ・カ・ラ」ってありますよね? 「パ」って発音しやすいのかな。先日、1歳半になった息子のはじめて喋った言葉が「パパ」でした。ずっとお世話してきたママは複雑な気持ちかなと思いつつ、内心ニヤニヤです。さて、本誌も8年目を迎え、内容も見やすくカラフルに益々パワーアップして参りますのでご期待下さい!(嶋崎)