

# こんにちは千年苑です

## 家族介護者の集い

地域の活動にお邪魔させていただきながら、介護予防教室などの開催をしております。

コロナ禍に入りずっと中止していた家族介護者の会。実に4年ぶりの開催となりました。

「夢つむぎ城南（神明町8-4）」を会場に、ドライフラワーのアロマ付きブーケ作りをしました。色とりどりのお花や、心地よい香りに包まれ、少しでも気分転換が図れたことと思います。介護者の方が参加したいと思えるような企画を今後も考えていきたいと思っておりますので、ぜひお気軽にご参加ください。

お気軽に  
お声かけください

おまちしています

一人暮らし等外出の機会が少ない方を対象とした「元気の会」。

今回は石鳥谷町のつるし雛見学に行ってきました。つるし雛の他、たくさんのひな人形が飾られ、見ごたえがありました。今回は久しぶりに昼食を食べ、買い物も、とても楽しい時間となりました。

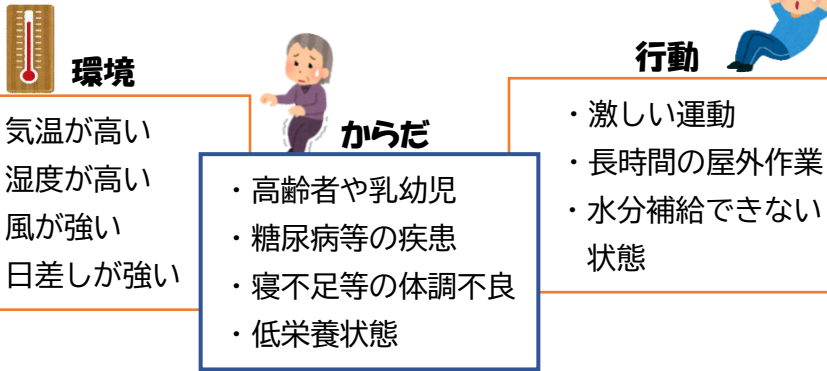
## 元気の会



千年苑介護支援センター  
☎ 019-658-1190  
住所:盛岡市上太田六口 53 番

## 熱中症 予防

### 【熱中症を引き起こす3つの要因】



### 【予防策】



長期予報では、今年の夏も暑さが予想されているようです。熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が熱さに慣れていない時は注意が必要です。

日本の夏と上手に付き合いながら、熱中症を予防しましょう。

### 編集後記

今号のわわだよりはいかがでしたでしょうか。皆様にとって少しでも新たな発見となりますよう今後も全力疾走してまいります！（よゆこキッズ）

# わわだより

令和5年  
7月吉日  
第9号

発行:医療法人 謙和会 荻野病院  
イーハトーブ地域包括支援センター  
盛岡市本宮一丁目6-48  
019-636-3720

## こんにちは！イーハトーブ地域包括支援センターです

コロナ禍によるさまざまな制限が徐々に緩和されつつあり、地域の多様な活動も感染対策に気を配りながら再開されてきました。当センターでは、今年度の目標を「**地域とのつながりの再構築に向けた活動の展開**」とし、地域に出向き互いに顔を合わせた活動に取り組み、「**一緒に支え合いの地域づくりを目指す!**」ことに力を入れたいと考えています。



保健師 社会福祉士 主任介護支援専門員

「元気に生活したいので、運動できる場所に行きたい」  
「近くにサロンなど集まる場所はないかしら？」  
「認知症にならないか心配・・・」  
「要介護認定の申請をしたい」  
「ヘルパーやデイサービスを利用したい」  
「家族の介護をしているけど大変」  
「悪質な訪問販売の人が毎日のように来ているみたい・・・」  
などなど、

担当地域：盛南地区（仙北・本宮・太田・繋）

さまざまな心配事に対する相談をお受けします！



## 地域ケア会議

市内の居宅介護支援事業所を対象に地域ケア会議を開催し、センターから業務説明を行いました。後半は、参加者の方に気になるテーマを選んでいただき、日頃の業務内容の振り返りをしながら、情報交換会を行いました。今後も、皆さんで集まる機会を定期的に作り、地域のために邁進していきたいと思っております！

## 地域活動

「仙北一丁目自治会」  
「青物町寿会」の皆さんと・・・



「認知症とどう付き合うか」をテーマに認知症になっても「自分らしく生きる」ことについてお話しさせていただきました。

参加した皆さんは身近なテーマとして真剣に耳を傾けてくださいました。

皆さんの地域にもお伺いします。お気軽にお問い合わせください。

# SC がゆく!! その7 担当が新しく変わりました!

SCって何の略?

阿部が担当となりました

S(生活支援)C(コーディネーター)です。

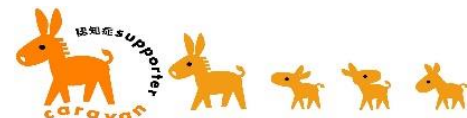
「2025年問題」という言葉をご存じでしょうか。これは、医療・福祉分野において早くから注目されていた問題です。

国民の4人に1人が75歳以上になる2025年に向けて、国が行ってきた、高齢者が住み慣れた土地で暮らし続けられる仕組みづくりの制度のひとつとして、生活支援コーディネーターが配属されるようになりました。

ひとりの困りごとから課題を見出し、解決すべく様々な活動などと結びつけ、地域とつながりながら高齢者の方が自分らしく暮らしていくための支援に取り組んでいます!



(盛岡市ホームページより抜粋)



生活支援コーディネーターは「認知症地域支援推進員」を兼務しています!!

## 認知症地域支援推進員

認知症になってからも、地域であんしんして、自分らしく生活するための支援に取り組んでいます。



(盛岡市ホームページより抜粋)

## ～認知症のイメージを変えていこう～

認知症と診断されたその日から何もできなくなるわけではありません。わかること、できることがたくさんあります。病気や生きづらさはあっても、自分らしく楽しく暮らせる時代がきています。

認知症とはだれにでも起こりうる病気です。病気によって生じる困難な部分は、どのように対策をすればよいか、一緒に考えてみましょう。

あなたの「やりたい・やってみたい」を応援します!



# NEW 活動始めました にこここ会 軽体操部

今年の4月から活動しています。毎週、いきいき百歳体操に取り組んでいます。発起人である「菊池ヨシ子さん」に、会を立ち上げたきっかけを伺ってみました。

立ち上げたきっかけは?

自分が体調不良となりました。その後外を歩こうとしたら、10分も歩けなかったのです。「これでは体力が落ちるばかりだ、気を付けたい」と思ったのがきっかけです。



皆さんの表情は変わってきましたか?

開始してからまだ1か月少々ですが、皆さんお休みすることなく来てくださいます。自宅にいると何もしないでいることが多いので、こうやって皆さんの顔を見て体操をする事がとても励みになっています。



## 【活動について】

場所：本宮1丁目公民館  
日 時：毎週水曜日  
午後2～3時まで  
皆さんとわいわい  
いつも楽しく行っています☆



やってみよう!

盛南地区では様々な運動自主サークルが活動しています

### 『MOTTOの会』

毎週月曜日  
午後2時～3時  
本宮地区活動センター

### 『仙北筋力アップ』

トレーニング教室  
毎週水曜日  
午前10時～11時  
仙北地区活動センター

### 『ちょきん水曜会』

毎週水曜日  
午後2時～3時  
向中野公民館

### 『鶴和会』

毎週水曜日  
午後2時～3時  
鶴子公民館

### 『東太田シルバー元気クラブ』

毎週木曜日  
午前10時30分～11時30分  
東太田公民館

### 『太田はつらつ体操タイム』

毎月第2・4火曜日  
午前10時～午前11時  
太田地区活動センター

参加者募集中

お問い合わせは、

イーハトーブ地域包括支援センターまでどうぞ!

