

んにちは！

千年苑です

千年苑介護支援センター
☎ 019-658-1190
盛岡市上太田穴口 53 番地

千年苑介護支援センターです！
盛岡市から委託を受け、太田・繋地区を担当しています。
介護のことはもちろん、医療、生活全般、さまざまな相談に対応し、必要に応じて関係機関へおつなぎします。
また、地域へ出向き介護予防教室の開催もしております。
どうぞお気軽にご相談ください。



1 認知症サポーター養成講座

太田地区シルバーメイト研修会が開催され、認知症サポーター養成講座を実施しました。
普段の生活の中で想定される場面において、物忘れがみられる方への対応を皆さんに考えていただき、実際に演じてもらいました。緊張もあったと思いますが、なりきって演じていただき、笑いがいつぱいの時間となりました。質問も多くいただき、学びの多い時間になったと思います。
認知症サポーター養成講座の希望がありましたら、イーハートブ地域包括支援センターと共同で実施しますので、お気軽にお声がけください。



2 種から育てたマリーゴールドの花のプレゼント

今年もたくさんのマリーゴールドの種をまきました。
種まきをした4月・5月頃は寒い日や雨降りの日が多く生育が心配でしたが、順調に苗が育ちました。
千年苑で植えた苗を太田地区の小学校等にプレゼントし、子供たちの元気な笑い声と笑顔に、入居者の方々は大変喜ばれていました。
オレンジのマリーゴールドのように、明るい笑顔の輪が地域に広がるといいなと思います。



元気はつらつ！ シルバーリハビリ体操

『シルバーリハビリ体操』とは、茨城県立健康プラザの大田仁史先生が考案した体操で、年を重ねるごとに動かしにくくなる関節の動きを維持・拡大するとともに、筋肉を伸ばすことで、立つ・座る・歩くなど、日常生活の動作を楽にする効果があります。
盛岡市では、介護予防のために体操する場や高齢者の居場所において、シルバーリハビリ体操を行いたい場所へ指導者が出向いています。盛南地区では15名の指導者が地域の方との交流を図りながら、出張講座として楽しく取り組んでいます。

《自宅でできる簡単な体操 … よりよい睡眠がとれる体操》

両かかとを上げてつま先立ちし、6秒数えたらゆっくりとかかとを下げる… これを5回ぐらい繰り返しましょう。
＊椅子やテーブル、壁などにつかまって行いましょう。



体力づくり、仲間づくりとして活動に参加したい方、我こそは指導者になりたい！という方は、ぜひご連絡ください。

イーハートブ地域包括支援センター ☎019-636-3720



～ 編集後記 ～

イチジクが好きで苗木を植え早4年。段々と収穫量が増えてきました。私もイチジクの木のようにたくさんの実を付けられるように頑張りたいです。(すず)

わわ わ だより

令和7年
7月吉日
第13号

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

地域の皆さまとともに歩んでいきます！

盛南地区の人口

	人口 (人)	65歳以上 (人)	高齢化率 (%)
仙北	13,709	3,629	26.5
本宮	19,608	3,526	18.0
太田	8,689	2,470	28.4
つなぎ	710	346	48.7
盛南圏域	42,716	9,971	23.3
盛岡市	275,739	81,984	29.7

(令和7年3月末現在/高齢化率は小数点第二以下四捨五入)

イーハートブ地域包括支援センターは、8名体制(主任介護支援専門員2名、看護師・保健師2名、社会福祉士3名、生活支援コーディネーター兼認知症地域支援推進員1名)で盛南地区の皆さまの生活をさまざまな視点からサポートしています。
今後も引き続き、皆さまの地域へ出向く機会を増やし、住み慣れた地域で安心して生活できるような地域づくりを目指していきます。



出前講座についてたくさんのお声を頂いております

当センターでは、地域の集まりに出向き福祉や介護予防についての講座を行っています。
昨年度は「介護予防」についての講座が最も多く開催されました。

今年度も変わらず、出前講座のチラシをお配りしています。地域の集まりなどの際に、ぜひ出前講座をご活用ください。



体力測定のように
～仙北筋トレ教室～

出前講座
のようす

イーハートブ地域包括支援センター 出前講座

お問い合わせ先：イーハートブ地域包括支援センター 行
FAX: 019-635-5796
メール: hokatsu@oginohospital.jp

イーハートブ地域包括支援センター 出前講座申込書

お名前(姓、名) _____ 年齢 _____ 性別 _____

〒 _____ 市町村 _____ 番地 _____

電話番号 _____ FAX _____

代表者(氏名) _____ 役職 _____

開催希望日時 第1希望 月 日 時 分 第2希望 月 日 時 分

開催場所 会場名 _____ 住所 _____

参加予定人数 人数 _____ 年齢層 _____ 性別 _____

希望テーマ (○を印してください)

- 認知症予防(認知症予防講座、認知症予防ゲームなど)
- 介護予防(介護予防講座、介護予防ゲームなど)
- 高齢者(高齢者講座、高齢者ゲームなど)
- 認知症(認知症講座、認知症ゲームなど)
- 認知症(認知症講座、認知症ゲームなど)
- その他(具体的なテーマを記入してください)

申込書に記入した内容は、必ずしも実現できず、変更となる場合があります。ご了承ください。

申込書に記入した内容は、必ずしも実現できず、変更となる場合があります。ご了承ください。

チラシ・申込書は地域包括支援センターの
ブログからダウンロードできます。
ご活用ください。



地域ケア会議

地域ケア会議は、多職種で構成される地域包括ケアシステムの実現に向けた会議です。
5/28(水)、盛南地区を中心とした居宅介護支援事業所の介護支援専門員の皆さま(計38名)を対象に、当センターの体制・業務説明ならびに意見交換を行いました。「自分が望む生活を多くの選択肢の中から選ぶことができるように、関係機関同士で連携し支援していく事が大切」と連携・協働の重要性を再確認する場となりました。



にじいろプロジェクトはじめました！

盛南地区では、昨年から福祉施設 3 カ所を拠点に、お花を通じて「ひとと居場所とところ」がつながり、子どもから高齢者まで「だれにでも優しい地域」を目指し活動をおこなってきました。今年は「盛南地区オレンジガーデニングプロジェクト」から「にじいろプロジェクト」という愛称に変更し、さらに「人と人がつながる、みんなが笑顔になれる地域をつくろう」を目指して活動を広げていきたいと考え「オレンジガーデニングプロジェクト」「ロバ隊長マスコットづくり」をおこなっています。

オレンジガーデニング

「オレンジガーデニング」とは？

「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創ってこう！」という思いを共有し新潟県から始まった活動です。盛南地区ではお花を通じて「ひとと居場所とところ」がつながり、子どもから高齢者まで「だれにでも優しい地域」を目指しています。

福祉施設で育てた花は小学校・保育園の子どもたちの手へ！思いを込めた花が人と人をつなぐ優しい輪となり、バトンのように思いを乗せて広がっています。



3 か所の高齢者施設で育てたマリーゴールドやキバナコスモスの苗は、プランターに植え替え、民間企業や団体などにご協力いただき飾っています。



ロバ隊長マスコットづくり

参加者募集

「ロバ隊長」とは？

「認知症サポーターキャラバン」のマスコット。認知症サポーターの「キャラバン」の隊長として、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」へ向かって道のりの先頭を歩いています。ロバのように急がず、そして一步一步確実にキャラバンも進んでいきます。

みなさまが制作した「ロバ隊長」は、認知症サポーター養成講座を受けた小学生への配布や認知症普及啓発のイベントなどさまざまな場所で利用させていただく予定です。



袋の中には、フェルト・目糸・綿が入っているよ！フェルトを縫い合わせるのが難しい場合はボンドで合わせても大丈夫だよ！



地域住民のみなさまや地域のサロンに参加されている方、グループホームに入所中の方、昨年度参加されていた方など多くの方にご協力いただいています。ロバ隊長マスコットづくりにご興味のある方は下記の連絡先までお問い合わせください。

申し込み・お問い合わせ先
(ロバ隊長マスコットづくり)

イーハート地域包括支援センター
電話:019-636-3720 担当者(松崎・浅沼・林)



＼ 消費者の生活を守る相談窓口 / Q&A 盛岡市消費生活センターさんにお聞きしました！

「盛岡市消費生活センターは、盛岡広域（8市町）の皆さんを対象に、契約、クレジット、借金、悪質商法などのトラブルを解決するための相談を受け付けたり、計量に関する業務を行っている盛岡市の施設です。盛岡広域の皆さんと共に「悪質商法に負けないまちづくり」を目指しています。

皆さんからいただいたご相談は、国民生活センターに集約され、消費者庁が、悪質な事業者への指導等でも活用しています。専門の窓口におつなぎできることも多いのでトラブルに巻き込まれたら悩まずにまずはご連絡ください。」



高齢者から相談はあるの？

733件

R6年度に消費生活センターへ寄せられた相談は2,648件。そのうちの733件が高齢の方からの相談でした。

27.7%

70歳以上の相談が全体の3割弱を占めます。

どんな相談が多いの？

・ネットトラブル 479件

・多重債務・ローン 308件

他には、電話勧誘のトラブルも増えています。商品を送り付け代引きで料金を支払わざるを得ない状況にすることや、電話回線を変更するように促す勧誘もあるそう！



● 詐欺に対してできる対応・対策！

契約手続きでは…

書類はよく読む、契約書類は取っておく、わからない点は相手の会社に問い合わせること。契約後には電話がつながらなくなることもあります。



契約前に…

契約は口頭でのやり取りでも成立します。曖昧な回答はせず、希望しない場合は「必要ありません！」「いりません！」とはっきり伝えることが必要です。

身に覚えのない請求(SMS、ハガキ)が来たら…無視する。本物の請求書は封書で送られることが多く、ハガキの場合でも厳封されています。

身に覚えがない商品が届いたら…

受け取り保留にしてすぐ相談。その際、送付先の住所、会社名、電話番号を記録しておく、写真を撮るなどすること。一度受け取ると何度も送り付けてくるので注意！受け取ってしまった場合はすぐに消費生活センターへご相談ください。

● 困ったら、一人で悩まずに消費生活センターへ相談を！

消費者ホットライン

局番なし 188 (いやや)

※お近くのセンターへおつなぎします

盛岡市消費生活センター連絡先

019-624-4111

(平日 9:00-16:00)

今回のQ&Aを安心な暮らしのヒントとして役立てていきましょう。



盛岡市消費生活センター
悪質商法撃退
キャラクター
がんがんくん