

お元気ですか？ 白川町地域包括支援センターです

No. 7

平成 25 年 6 月 発行

白川町地域包括支援センターでは、『白川町の高齢者の方が、住み慣れた地域で、安心してその人らしい生活を継続することができる。』を理念として活動しています。

相談窓口

高齢者の方の相談なら、どんな事でもお受けします。
電話では 24 時間受け付けています。お気軽にご利用下さい。

電話番号 79-0033

事務所 坂ノ東 5770 白川病院健遊館 1 階

暮らしやすい地域づくり

白川町でいつまでも安心して元気で過ごせるように、地域の方々
保健・医療・福祉の関係者と共に支え合い、暮らしやすい町づくりを
すすめていきます。



介護予防の取り組み

足腰の衰え予防・認知症予防・今できていることをやり続けること
へのお手伝いなどを、一人ひとりの心と体の状態に応じて支援します。

高齢者の権利を守る

虐待防止・消費者被害の防止などを通して、高齢者の方の生活を
見守っていきます。

包括支援センターの職員です。よろしくお願いします。



主任ケアマネジャー
田口千枝子



保健師
井戸 裕子



社会福祉士
則武 弘美



保健師
杉山 智絵



事務員
安江 知子

介護予防教室について

町内各地で、町民の方が生涯現役で元気に暮らせるために、**公民館講座・いきいきふれあいサロン・まめな会・脳の健康教室・お達者教室**などさまざまな活動が行われています。

地域包括支援センターでは、高齢者の方が要介護状態になることをできる限り防ぐこと、たとえ要介護状態になってもそれ以上に悪化せず、在宅で自立した生活を送れることをめざして、介護予防教室を行っています。（白川病院、社協に一部委託しています。）

運動機能の向上・栄養の改善・口腔機能の改善・脳の活性化など盛りだくさんのプログラムを予定しています。

体と脳の老化を予防する教室にすすんで参加して、いつまでも自分らしい元気な生活を送りましょう。

元気な100歳 『認知症予防講座』	元気な100歳 『健康増進講座』	介護予防事業 『お楽しみ教室』	二次予防対象者事業  『いきいきはつらつ教室』
音楽療法は楽しい音楽で脳や身体に刺激を与えながら、認知症予防を行う。  白川病院	自彊術など頭と体を使って、刺激を与えながら、更に元気になる事を目指す。  白川病院	ボール・セラバンド（ゴムひも）を使った体操や調理実習を通して閉じこもりを予防する。 社会福祉協議会	教室前後の体力測定、セラバンド運動・健康体操で足腰の筋力維持・転倒予防を行う。（H25は黒川地区対象）  包括支援センター
白川町町民会館	健遊館	蘇原・佐見	健遊館
4月～9月 13時30分～15時	7月～12月 13時30分～15時30分	6月～11月 （未定）	7月～12月 13時30分～15時30分



血圧測定・健康相談で安心・・・

「声をあげて大笑い・・・大勢の人と話ができ、楽しかったわ」

「体操を続けたら、前より体が楽に動くわー」

『認知症をともに考える家族の会』の紹介



全国的にも、年々認知症の方が増えています。認知症の方の介護は、24時間365日のことで大変だと思います。そこで、認知症の方を介護されているご家族の方にお集まりを頂き、日々の思いや介護についての悩みなどを語り合う『認知症をともに考える家族の会』を開催します。ぜひ、ご参加下さい。無料です。

対象の方	会場	日時
認知症介護のご家族	健遊館1階 (坂ノ東大利) 	平成25年 7月 9日(火)
		9月10日(火)
		11月11日(月)
		平成26年 1月15日(水)
		3月 7日(金)
		PM1:30~PM3:00

交通手段で都合がつかない方は、送迎します。

参加を希望される方は、白川町地域包括支援センターまでご連絡ください。

お元気な方紹介します！



坂ノ東の小川にお住まいの今井富一さん(97歳)をご紹介します。

現在も2代目の百姓鍛冶屋として、お仕事をされています。

金属を熱し、重い入れ槌というトンカチを持ち、慣れた手つき

で鍔や備中などを修理されます。作業場には、富一さんの生まれた年と同じ大正4年製造のフイゴ(手で風を送る道具)も活躍中です。

毎年1月2日の仕事始めには、剣を作り秋葉様に祀ります。その数は先代の剣も合わせると、100本以上にもなるそうです。



富一さんに元気の秘訣をお尋ねすると、『好きな事・やりたい事は何でもやる事』と『食事をしっかり摂り、晩酌もする事』だそうです。

加えてご家族の方は、『病気のことをくよくよ悩まない事』も元気の秘訣ではないかとおっしゃいます。



地域で見守りの輪を広げましょう

超高齢化社会の中でお互いが見守りあい、ともに支え合うことが必要になっています。高齢者の皆さんは地域の方に分かるように「朝一番に必ずカーテンを開ける、毎日1回は挨拶をする」等の元気サインを発信しましょう。高齢の親を持つ子どもさんは「電話をかけて元気か尋ねる、訪問する。近所の方に様子を尋ねる」等しましょう。地域の方々は、散歩や運転中・商店での買い物中の高齢者の様子を見守りましょう。皆さんで、地域で見守りの輪を広げていきましょう。

気になる高齢者の相談は、包括支援センターまでご連絡ください。

白川町地域包括支援センターの場所

白川町地域包括支援センターは、下記の場所(健遊館1階)にあります。

ご相談等ありましたら、お気軽にお立ち寄りください。

