

地域包括支援センター引野

行事計画

2019年(令和元年) 福山市地域包括支援センター引野 行事計画

1. 定例開催

◎健康作り体操と頭の体操

⇒ ゴムバンド体操, DVD 体操, 演歌サイズの中から組み合わせています。
体操の後には、間違い探しに取り組みます。

- ・第2火曜日(10時半～12時) 大門公民館2階会議室
- ・第2木曜日(10時～11時) 緑陽台居場所開催時間の中で体操をしています
- ・第3火曜日(10時半～12時) 長浜公民館2階会議室
- ・第3木曜日(10時半～11時半) 引野町南県営住宅集会所
- ・第4月曜日(10時半～12時) 野々浜公民館2階会議室
- ・第4金曜日(10時半～12時) 引野公民館1階和室

※運動の出来る服装, 飲み物, タオル, 会場によっては上履き, 必要な方は眼鏡をご持参ください。

◎認知症カフェ『オレンジリングカフェ ぷらちな』

- ⇒ 100円喫茶の雰囲気、認知症のことにふれながら自由な時間を過ごしています。
ストレッチ体操やレクリエーション機材を使ってゲームを楽しむ時間もあります。
- ・第1月曜日(13時半～15時半) 手城ふれあいプラザ 参加費100円(お茶・お菓子代)

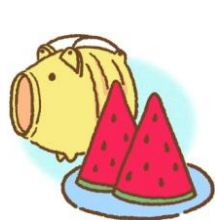
2. 随時開催

◎地域ケア会議(個別)(日常生活圏域)

- ⇒ ・地域包括支援センター引野相談室にて、課題の解決に向け多方面から意見を拝聴し介護サービスのみならず、様々な方法で取り組めることを検討しています。
・個別会議を複数回重ねると同じような課題があることが分かってきます。次のステップとして個人の話し合いから、地域の話し合いに広げていきます。仕組み作りができないか参加者の皆さまと検討しています。

◎出前講座

- ・地域包括支援センターでは事前にご相談いただければ、地域サロン等研修会開催時の講座(講師)を無料でお引き受けしております。内容によっては対応できない場合もございますが、お気軽にご相談ください。



* ホームページも見て下さいね
『houkatsuhikino.rgr.jp』
『包括引野』で検索して下さい。



2019 年夏号

編集・発行

福山市地域包括支援センター引野
2019年(令和元年)6月発行

みんなで「共生社会」をつくるためにシリーズ①

性別や年齢、障害の有無に関わらず、誰もがお互いを理解し支え合える社会を「共生社会」といいます。人権や尊厳を大切に相互に敬いの気持ちを持って生活出来る…そんな毎日が実現したら本当に素晴らしいと思いませんか？このシリーズでは様々な人が分け隔てなく暮らしていける社会になるよう、みんなで一緒に考えていけたらと思っています。(今号のテーマは我が国の大きな課題にもなっている「**認知症**」です。)

【認知症って？】

みなさんは認知症が病名ではなく症状名という事を、ご存知ですか？

例えば「頭痛」や「悪寒」「発熱」なども何かの病気による症状ですね。

認知症も、それと同じく何かの疾患によって引き起こされる症状と言うわけです。

原因は様々でアルツハイマー病やレビー小体型認知症等だけでなく脳血管の疾患だったり、水頭症などの病気だったり甲状腺の病気など…。つまり記憶力が低下し、時間や季節がわからなくなったりする原因は一つではなく、早期に受診して診断を仰ぐ必要があるということです。

これは高齢者だけでなく「誰にも起こりうる」症状であり、決して他人事ではありません。



【認知症が生む孤立】

認知症になると今まで出来ていた事が出来なくなる為、自尊心や迷惑かけてはいけないという気持ちから本人、家族共に地域から孤立してしまう事も珍しくありません。

周囲の方々も「心配だけど、どう接していいのかわからない」と感じる方もいらっしゃるでしょう。

【地域で認知症の方を支えよう】

住み慣れた家を認知症になったから去らねばならない…本当にそれでいいのでしょうか？

もし、お住まいの地域に「認知症になっても周囲が支えるから大丈夫だよ」という住民同士の繋がりがあれば、ずっと自宅で生活出来るかもしれません。

まず、その第一歩として、認知症や家族を支える場所、方法を知ることから始めてみませんか？

認知症カフェや認知症サポーター養成講座、認知症の人と家族の会などを活用、或いは「こんなところがあるみたいだよ」と周知して頂ければ理解者が増えていくのではないかと思います。(*^_^*)

【心のバリアフリーを目指して】

- ・認知症カフェ…認知症の方、介護者、認知症を学びたい方、ボランティアの方等が参加できます。
 - ・認知症サポーター研修…認知症の理解者を増やすべく講座を開催しています。
 - ・認知症の人と家族の会(陽溜まりの会)…認知症(若年性認知症)の方と介護者の集いです。
- 興味がある方は先ず「福山市地域包括支援センター引野」にお問い合わせください(^u^)