

しのぶ里山便り



福島市信夫地域包括支援センター

信夫ネットワーク協議会 研修

「認知症にやさしい信夫地域をめざして」

- ・令和6年2月19日 上記をテーマに福島市の認知症の現状と対応についての研修が開催されました。今回は福島市長寿福祉課の保健師2名に講師をして頂きました。認知症高齢者数は増加傾向にあり、改めて病態や症状を学びました。認知症の人やその家族の「こころの声」では病気があっても、今までと同じように挨拶やお茶のみに参加することが楽しみだと



保健師活動の報告

- ・地域のいきいきももりん体操の活動にお邪魔して、体力測定を実施しました！1年前の結果と比べて記録が改善された人も振るわなかった人もいました。いずれの方も、今回の結果をうけ、いきいきももりん体操を続ける気合を入れ直したように感じました。今から来年の体力測定が楽しみです！！
- ・あづま脳神経外科病院のリハビリの方やアイン薬局の薬剤師を講師にお招きした出前講座にも参加しました。今回は開催に向けた準備もお手伝いさせて頂きました。病院だと緊張して聞けないことを質問する様子もみられ、和気あいあいとした雰囲気の学びの場となりました。



これからも地域の健康づくりのお手伝いをしたいと思います！
令和6年度の活動でなにをしようか考え中の方、
是非裏面の出前講座をご活用ください！

～出前講座のお知らせ～

信夫地域包括支援センターの職員がお伺いし、
30分～1時間程度(テーマによる)で講話をします。

○講座名

- | | |
|-------------------|------------------|
| ①地域包括支援センターとは？ | ⑥成年後見制度って何？ |
| ②薬との上手なつきあい方 | ⑦高齢者向け住宅について |
| ③認知症サポーターになりませんか？ | ⑧認知症を知りましょう |
| ④退院後はどうしたらいいの？ | ⑨「私の人生ノート」ともしもの話 |
| ⑤詐欺被害防止のために | ⑩いきいきももりん体操体験講座 |

○対象 … ◇信夫地区にお住まいの皆さま
◇参加人数は原則5名以上

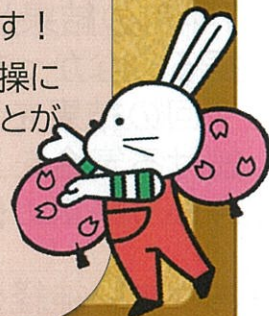
○職員派遣場所 … 信夫地区内のご希望の場所
※感染予防対策がされた環境をご準備ください。

○費用 … 無料

☆新講座スタート☆ ⑩いきいきももりん体操体験講座 ☆

福島市の健康体操、いきいきももりん体操をご存じですか？
知っているけど体験したことがない、久しぶりに体を動かしたい、
みんなで集まるきっかけにしたい…等 そんな方にピッタリの運動です！
また、近所のお友達や地域の方と集まって、毎週いきいきももりん体操に
取組んでいる方もたくさんいます。団体は3名集まれば立ち上げることが
できます。誰かと楽しむ、何かを続ける楽しみを作りながら、日々の
健康づくりに挑戦してみませんか？

↓ まずは、お気軽に下記までお問い合わせください！ ↓



地域包括支援センター
って何??

高齢者の総合相談窓口です。

住み慣れた地域で安心して暮らしを
続けて頂く為に、健康や介護、福祉、
生活等の相談に応じます。

福島市信夫地域包括支援センター

【担当地区：永井川・大森・成川・上鳥渡・下鳥渡・山田・小田・平石】

住所：福島市上鳥渡字北河原2-1（あづまの郷 内）

電話：024-593-0151