

回覧

6月19日 トヨタクラウンアリーナにて いきいき介護予防大会が開催されました！！

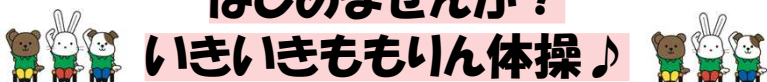


他団体さんとの交流も！



はじめませんか？

いきいきももりん体操♪



- ★参加者3名以上で団体登録が可能です！
- ★DVDが再生できる環境であれば、集会所やご自宅など、どこでも開催OK！
- ★団体の立ち上げ支援は、蓬萊地域包括支援センターがお手伝いします！
- ★フレイル予防や、ちょっとした交流の場としてもご利用いただけます◎
- ★6か月以上継続すると、出前講座をプレゼント♪
・・・お申し込みは蓬萊包括(547-2345)まで！！

6月19日、杉妻・蓬萊・松川・吉井田・西・土湯温泉町・信夫・立子山・飯野の各地区から参加者が集まり、令和7年度介護予防大会が開催されました。今年度のテーマは「お口のももりん体操」。講師には、あづま脳神経外科病院 言語聴覚士の志和智美先生をお迎えし、「オーラルフレイル(お口の機能の衰え)」が、身体のフレイル(虚弱)や要介護状態に繋がる仕組みについて、ご講演いただきました。

講演の中では、「ちくわ」や「こんにゃく」、そして福島市ではなじみ深い「いかにんじん」が問題なく食べれるかどうか、お口の機能の目安になるというお話もあり、まさに、「健康＝健口」を実感する内容でした。また、お口のももりん体操がもたらす効果や、日常生活に取り入れる方法についてご紹介頂き、参加者の皆さんは熱心に耳を傾けていました。

講演後にはグループワークを実施。普段なかなか交流することのない他地区の方々と、体操の工夫や活動の進め方、体操以外の取り組みについて情報交換を行い、温かい交流と実りのある時間となりました。今後も、介護予防を目的とした活動を通じて、地域のつながりと健康づくりを応援していきます。



お問い合わせお待ちしております😊



継続記念で出前講座「笑いヨガ」受講の様子♪

蓬萊地域包括支援センターよりお知らせ



6月より、五十嵐が産休に伴い管理者が交代いたしました。新しく着任した管理者よりご挨拶させていただきます。

よろしくお願いいたします！

6月より管理者兼主任介護支援専門員として着任しました安齋直樹と申します。蓬萊地域では、居宅介護支援事業所として6年間お世話になっておりました。

今後は地域包括支援センターとして、地域住民の皆様と交流を図りながら、よりよい地域作りや健康増進に貢献できる様に努めていきたいと思っておりますので、ご協力よろしくお願いいたします。

管理者:安齋直樹

在タッチ



ほうらいSUNSUN通信は在タッチのホームページでもご覧になれます。

→裏面へ続く

熱中症にご注意を！ 気をつけたいポイントは？



☀ 高齢者の脱水にご注意！

暑くなると心配なのが「脱水症」。高齢者はのどの渇きを感じにくく、水分不足に気づきにくいので、特に注意が必要です。

😓 脱水になりやすい理由

年齢とともに体の水分を保つ力が弱まり、トイレを気にして水分を控える方も多いため、脱水が起こりやすくなります。

☀ こんな症状は要注意！

口の渇き 尿の色が濃い めまいやふらつき 元気がない

💧 脱水を防ぐには

◎こまめな水分補給

のどが渇く前に少しずつ飲みましょう。

◎食事からも水分を

果物やスープもおすすです。

◎室内を涼しく

エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

毎日の水分補給で、暑い季節を元気に過ごしましょう！



地域のお宝さがし隊♪～私たちのまちのお宝（支え合い）をご紹介します～

今回は・・・お茶会「かえで」（蓬萊町第4町会）さんを訪問♪



なじみの先生と参加者のみなさんの会話は笑いが絶えません



あなたの町のお宝（支え合い）を教えてください！ぜひ、私たち地域支え合い推進員に取材に伺わせてください😊



今回ご紹介する「お宝」は、蓬萊町第4町会で活動されている『かえで』さんです。

『かえで』さんは、平成23年に蓬萊第4町会の地域の皆さんが気軽に集い、交流を深める場としてスタートしました。以来、月に一度のお茶会を長年にわたり続けてられています。

毎年さまざまな工夫を凝らした企画を用意し、参加される皆さんが楽しめる内容となっています。

お伺いしたこの日は、医療生協から運動指導員の先生をお招きし、健康体操を行いました。先生とは、20年来のお付き合いとのことで、和やかな雰囲気の中で身体を動かすことができました。

体操のあとは、皆さんで輪になってお茶の時間。近況を語り合ったり、和やかなおしゃべりに花を咲かせながら、「お口の体操」にも取り組まれています。

顔なじみの皆さんと会える、月に一度の楽しみ。これからも末永く続けていただければと思います。

認知症カフェ「みんなのSunSunカフェ」&認知症地域支援推進員よりご報告



4月・介護保険施設について知ろう&包括について。



みんなのSunSunカフェは、認知症のある方も、そうでない方も、どなたでも気軽に参加できるカフェです。

ここでは、介護や医療、福祉の専門職とも気軽につながることができ、ちょっと役立つお話や、思わず「なるほど」と感じる情報が聞けることも。顔なじみの方との再会や、初めての方との新しいつながりも楽しみのひとつ。皆さんと一緒に、このカフェを少しずつ育てていけたら嬉しいです。ご参加お待ちしております！（カフェチーム一同より）

5月・在宅介護を知ろう！在宅のケアマネさんに聞こう！



6月・アロマde認知症予防♪クオール薬局さんをお招きして



カフェは毎月第3水曜日、10時～
蓬萊学習センター分館で開催中！

認知症地域支援推進員よりご報告： 介護職へ向けて、認知症サポーター養成講座開催

5/30、ひまわり苑新入職員向けに認知症サポーター養成講座を開催いたしました。「認知症の方への対応方法等を改めて振り返ることができました。「その人らしく生活する」ためのお手伝いをしていきたい」と感想を頂きました。

今年も小学校、職域にむけて認知症サポーター養成講座を予定しています！（高野）



蓬萊地域包括支援センターは蓬萊地区（蓬萊町・清水町・田沢地区）を担当している高齢者の相談窓口です。介護や健康、予防など高齢者に関する相談や手続き等の支援を行っています。相談は無料で、内容に関する秘密は厳守いたします。また、蓬萊包括では介護保険や介護予防、認知症サポーター養成講座等の講演会の依頼も承っております。町会・サークル等々、ご希望の方は蓬萊包括までお電話ください。

蓬萊地域包括支援センター：024-547-2345

