

## 今後の予定

◆としとらん塾（介護予防講座） ～いつまでも、自分らしくいるために～

●脳と身体を鍛えてアンチエイジング

足の筋力運動や脳トレを行ったり、ふまねっとを楽しく行います。

【場所】 南部地域福祉センターB棟 1階

【日程】 2月7日(水)、14日(水)、21日(水) 10:00～12:00

◆介護者教室

●回想法を知ってみよう！やってみよう！！

【場所】 南部地域福祉センターB棟 1階

【日程】 2月22日(木) 13:30～15:30



◆オレンジカフェ

認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることが出来るよう、認知症の人とその家族、地域の人、認知症サポーター、専門職が出会い、つどい、語り合う場所が「オレンジカフェ」です。

●オレンジカフェ「はちす」

【場所】 高齢者ケアセンター はちす苑

【日程】 毎週第4日曜日 (2/25、3/25) 13:30～15:30

●オレンジカフェ「もりもり」

【場所】 特別養護老人ホーム ときわの社

【日程】 毎週第2日曜日 (2/11、3/11) 13:30～15:30



## 地域で暮らす高齢者や家族の皆様の相談窓口です。

主任介護支援専門員、社会福祉士、看護師が地域の皆様のご相談をお受けしています。  
困ったこと、気になることがあれば、お気軽にご連絡・ご来所ください。お待ちしております。

## 佐倉市南部地域包括支援センター

場所： 南部地域福祉センター B棟 1階



電話：043-483-5520

開所日：日曜日～金曜日

8:30～18:00

(土曜日、祝日及び

12/29～1/3はお休みです)



# 南部地域包括

## 支援センターだより

vol.06

2018年 新春号

今年度は地域に出向き地域を知ることと、包括支援センターを知っていただくことを目標の一つとして、出前相談や出前介護予防教室を自治会や老人クラブなどで積極的に開催してきました。たくさんの方との新しい出会いがあり、交流が広がってきました。しかし、包括支援センターを知っているか質問をすると、まだまだ包括支援センターを知らない方や名称を知っていてもどのようなことを行っているのか知らない方が多く、周知が足りないなど実感しました。

今年度だけではなく、来年度も地域に出向き、地域の方々の力になりたいと思っております。「包括支援センターはどのようなところ？」などの疑問でも良いのでまずはご連絡ください。

管理者 高梨子（たかなし）

### お知らせ

昨年ご好評いただきました総合相談センター主催の成年後見制度の研修会を、今年も開催することになりました。

【高齢の方や障害のある方が安心して地域で暮らしていくための知識】と題して、弁護士の方をお呼びし、事例を通して成年後見制度について学びます。

お申し込みや事前に質問がある方は、南部地域包括支援センターまでご連絡ください。

多数のご参加をお待ちしております。

【講師】 東葉法律事務所 弁護士  
社会福祉法人愛光理事 吉野 智 氏

【日時】 平成30年2月24日（土） 13:00～受付開始  
13:30～開会

【場所】 佐倉市南部地域福祉センターB棟1階研修室

【お申し込み・お問合せ】

●南部地域包括支援センター 043-483-5520



<発行者> 佐倉市南部地域包括支援センター  
場所：佐倉市大篠塚 1587 南部地域福祉センターB棟1階  
TEL：043-483-5520 FAX：043-483-5521



## 生活支援コーディネーターの活動紹介

皆さんこんにちは。根郷・和田・弥富地区を担当している生活支援コーディネーターの『近藤』です。

平成 28 年から新たに地域包括支援センターに配置された職種です。  
高齢者が住みなれた地域で生活し続けることができるように、  
生活支援・介護予防サービスの体制作りをすすめます。  
地域支え合い推進員とも呼ばれます。



今まで、地域で行われている住民主体活動の場に訪問させていただき、  
情報を公表することに同意をいただいた団体については

「佐倉市の地域の支え合い助け合いリスト」（佐倉市高齢者福祉課のホームページからダウンロードが可能です。）に掲載させていただき作業をしていました。

同時に、厚労省の「介護サービス情報公表システム」（厚労省のホームページから閲覧できます。）にも掲載させていただいています。

まだまだ、地域には私の知らない団体がたくさんあると思います。  
「ここでこんな活動をやってるよ！」「うちの活動を見に来て！」という情報も  
お待ちしております。生活支援コーディネーターや地域包括支援センターの職員が  
皆さんの活動を拝見しに伺います。



## 認知症サポーター養成講座のご紹介

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人や  
その家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を全国で  
養成し、認知症の高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいます。  
認知症サポーター養成講座は、地域住民、金融機関やスーパーマー  
ケットの従業員、小・中・高等学校の生徒など様々な方に受講いただいています。  
南部地域包括支援センターでは、今年度南部中学校や根郷中学校などの学校や  
地域の住民向けに 6 箇所で開催・予定しています。



養成講座を受講されたサポーターの皆さんには、認知症の方を支援する「目印」としてオレンジリ  
ングをお配りしています。

養成講座の受講を希望される方は、南部地域包括支援センターまでお問合せください。



「オレンジリング」は認知症サポ  
ーターの印です。





## 地域ケア会議 を開催しました！

平成 29 年 11 月 29 日に、はちす苑千田ホールで山王地区地域ケア会議が開催されました。地域住民や地域で活動されている方々、学校や自治会関係者、銀行・郵便局などの団体など、多数の方にご参加いただきました。

山王地区で初めて行われる地域ケア会議でしたが、様々な目線からいろいろな意見が出されました。その中で「世代間の交流が少ない」「交通の便が悪く、買い物ができるお店がない」「防災意識が低い」など、参加者の間で山王地区の課題を共有することができました。次回は、今回明らかになった課題に対する具体的な対策方法について、更に深く話し合いが出来ればと思っています。



## 介護予防教室 を行っています！

南部地域包括支援センターでは、佐倉市からの委託を受けて、年に 12 回「とすとらん塾」を開催しています。

昨年は初めて JR 佐倉駅前の湯ばらだいで、太極拳を実施しました。

太極拳が初体験という参加者も多く、「難しいけど、やって良かった」との声も聞かれました。

とすとらん塾以外にも、南部地域福祉センターで脳トレや佐倉ふるさと体操、ふまねつとを行う「お元気クラブ」や音楽に合わせて体操を行う「音楽体操」などの介護予防教室を実施しています。参加される皆さんは、ご自身の健康のために「元気に」「楽しく」体操を続けていらっしやいます。申し込みやご不明な点などは、南部地域包括支援センターにお問合せください。

