おおがたうのはな日和

地域支え合い事業って何だろう？

平成27年度の介護保険法正に伴い、上越市で地域支え合い事業が開始されました。この事業は、高齢者の介護予防、地域での自立した生活、心身の健康の保持を図り、いくつになっても住み慣れた場所で自分らしい生活を送ることのできる、即ち『地域包括ケアシステム』の構築を目的としています。

大潟区では「まちづくり大潟」が市より委託を受け、社会福祉協議会、地域包括支援センターと協同でこの事業を開始しています。事業の種類は大きく分けて４種類となっており、高齢者の居場所つくり、介護予防、認知症支援、介護者支援を担っていきます。

今回は、大潟区民の皆さまに活動内容を広く周知・活用していただけるように各事業をご紹介します。

地域全体で大潟区を盛り上げ、自分らしい生活が継続できるようにしましょう。

『地域包括支援センター』は上越市が設置している高齢者の総合相談窓口です
大潟保健センター内
025-535-1151

すこやかサロン事業　すこやかサロンおおがた

生活支援コーディネーター山岸さん（社会福祉協議会大潟支所）
　生活支援・介護予防の担い手の育成や、担い手と支援を必要とする人とのマッチングなどの役割を担います。
サロン等全体の取りまとめを行ってくれます。

　すこやかサロンおおがたは、高齢者が気軽に集い、交流を行うことにより閉じこもりや、心身の機能低下を予防します。囲碁・将棋・マージャン・カラオケ等の娯楽や認知症予防の脳トレーニングをご用意しております。
４月２７日（月）の開講式には３０名近くの参加者が集まりました。今後の活動にご期待ください！

開催日　毎週月曜日　（１０：００～）
会　場　大潟区コミュニティプラザ　２階
対象者　６５歳以上で身の回りのことが自分で出来る方
問合せ　社会福祉協議会　大潟支所　☎025-534-2410

～すこやかサロン開講日～
みんなで北国の春体操です！

介護予防事業　だんだん広場

　だんだん広場は認知症予防の脳トレーニング・介護予防の運動を目的として昨年４月に開講しました。お陰様で大盛況となり、現在は火曜・水曜・木曜とクラスも３つに増えています。
※市の事業は水曜日クラスが対象となっています。

開催日　毎週水曜日　午前
会　場　しおさいの里等複合施設　ボランティアルーム
対象者　６５歳以上で身の回りのことが自分でできる方
　　（チェックリスト対象者・要支援者優先）
問合せ　地域包括支援センターうのはな苑　☎　025-535-1151

水曜クラスもはりきって開講です！

介護者家族のつどい

『介護の悩み、介護者同士の情報交換の場』として毎月１回、介護者の集いを開催しています。日頃の介護でお悩みの方、気分転換したい方、一度参加してみませんか？

開催日　毎月１回（第２金曜日）
会　場　大潟コミュニティプラザ　２階
問合せ　地域包括支援センターうのはな苑
　　☎025-535-1151

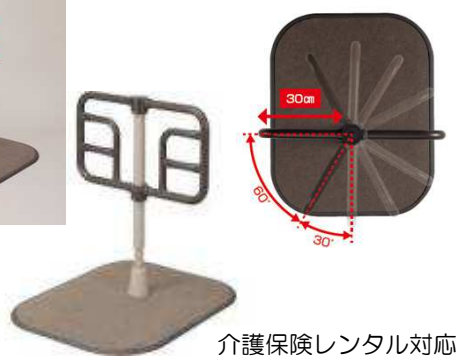
認知症カフェ

　認知症の人や家族のみならず、地域住民、専門職など誰もが参加でき、集い楽しめる場です。只今、準備中！

※それぞれの事業の参加費用については別途お問い合わせください。

シリーズ　ものはつかいよう
～居室用自在手すりツインディ～

室内での立ち座り、ベッドからの起き上がり、移乗をサポートする手すりです。
左右の手すりがそれぞれ独立して調整できます。
立ち上がり前、立ち上がりの初動時に少ない力でしっかり握れ、体勢が安定します。
布団やベッドなどさまざまな状況、場面で使用できる一台です。
アドバイザー小林成さん（だんらん福祉用具貸与販売事業所）



介護保険レンタル対応
月額３００円程度

平成２６年度第３回　大潟区地域ケア会議～高齢者のみまもり～

去る３月11日、うのはな苑では今年度３回目となる『大潟区地域ケア会議』を開催しました。今年度の当会議では『地域における高齢者の見守り』を共通のテーマとして、見守りネットワーク（第１回）、地域資源の横の連携（第２回）という内容で、地域の様々な関係者にお集まりいただき、活発な意見交換を行いました。

今回は、これまでの会議を通じて、地域において見守りや支援が必要な高齢者を「困った人」という認識ではなく、温かく見守りながら『本人のできる力を応援する視点を持ってもらう』ことを目的とし、認知症高齢者への理解や対応方法について話し合いました。

特に徘徊の模擬訓練では、徘徊症状のある認知症高齢者に「声をかけることのできる人が地域にはこれだけいるのだ」ということに改めて気づくとともに、地域全体の協力が必要であるということがわかりました。

今後も、地域全体で協力して『高齢者を応援する』見守りネットワークを広げていければと思います。

秋山ナースの一口健康メモ

温かくなり、山は、萌木色から新緑の季節にと変わっていきます。野菜が取れ、山菜も出回り食も豊かになってきました。

最近、仕事が終わり、車の中で何か面白いことがないかなとつい呟いてしまう日々です。皆さんも何となく、すっきりしないな。変だな、うつっぽいとはこんなことを言うのかなと思ったことはありませんか。

寒さになれた身体が温かさに順応しようと必死になっている所かもしれません。朝晩は寒い、日中は時として真夏の暑さ、でも、湿度は低く快適。日照時間も長いこの時期、畑も始まり体は、とても疲れています。あえて睡眠時間をたっぷりと取ることをお勧めします。眠れなかったら相談してください。決して無理はしないようにしましょう。

春、夏以上に熱中症の予防が大切です。水分をこまめに摂るようにしてください。

看護師　秋山

元気高齢者あつまれ！
～ボランティアさん募集中！～

地域の元気をわけてくれませんか？
退職後の生きがい作り、自分の特技を活かしたい、話し相手ならできる等
いろんな元気を募集しています！
問合せ　025-535-1151（荒井）

編集：荒井

しおさいの里公式ホームページ
siosainosato.jp　or　うみまち通信で検索！

～人と人とのつながり
地域のひろがりに貢献します～