の意味です。親しみあふれる場所になります

ようにと包括スタッフ一同で名付けました。

総勢31名のメンバーが集まりました。 地域の皆さまから多くの応募をいただき |初20名程の参加者を見込んでいました

# 4月より

# ま はじめよう 介護予防 元気なうちに

# ココカラプロジェクト『だんだん広場』

スタートしました!

しています。

メンバー全員で「からだ

元気に暮らしたい、そんな誰もが望む生活を 『だんだん広場』は、 いつまでも自分らしく

も「こころ」も動かすと不思議と笑顔に

が実施する脳トレーニングなどを実施

認知症予防』の体操や、当センター職員

なって友情も芽生えてくるようです。

これから1年の長丁場:

皆さんが楽し

応援するプロジェクトです。

コカラ」。これには「こころが動けばからだ 「こころ」と「からだ」の二つを略して、「コ からだが動けばこころが動く」とい フー同、頑張りますので、応援よろしく く・元気になれる講座となるようスタッ お願い致します

潟で挨拶の時に使われる『だんだんどうも。 た、 めたい」という思いが込められています。 のプロジェクトを通して「地域のきずなを深 う思いが込められています。もう一つは「こ こから、つながる」の「ココカラ」です。 だんだん広場の『だんだん』ですが、 ま

理学療法士の篠田先生より『健康維持 週1回火曜日に開催される講座では

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

## ココカラプロジェクト だんだん広場

大潟区在住65歳以上の方

毎週火曜日 大潟保健センター

9:30 ~ 11:30

脳トレーニング 介護予防体操 ※現在、定員オーバーのため新規申込み者 はキャンセル待ちとなります





スタッ

篠田理学療法士・運営ボランティア・包括スタッフ

#### メンバーの声

みなさんと おしゃべり できるのが いいですね。

> 脳トレは大 変です。 難しいけれ ど楽しみに していま す!



普段、動かさな い体の運動がで きます。ひとり では出来ないの で是非続けたい し、みんなでや ると楽しいで

> 大変いい です!

#### 篠田理学療法士よりひと言

はじめまして理学療法士の篠田と申します。普段は 元気な方々に体操の指導をする機会は少ないですが、 参加される皆さんにとって楽しく、有意義な時間にな るよう1年間頑張りますので宜しくお願いいたしま す。



機能回復・傷害予防・競技力向上 『ケア&コンディショニング センターShinoda』 篠田 奈穂 先生

新潟県上越市土橋 1154-1 025-527-3456

#### 地域で支え愛!集まれ認知症サポーター

頸北・名立地区キャラバン・メイト連合会では新作の 認知症劇撮影にむけて猛練習中です!今回の新作劇は、 夏までに寸劇5本(お茶飲み編、信号無視編、ゴミ出し 編、家族を支える編、ツナゲル編)を撮影するというス ケジュールで取り組んでいます。撮影後、各地域で開催 される「認知症サポーター養成講座」においてお披露目 予定です。ご期待下さい!









## 要介護者を抱える家族の集い

『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。今年度も相談会、健康講座、温泉付き食事会、スポーツ、調理実習など盛りだくさんの内容で開催予定です!

開催日)毎月1回(第2金曜日)

会場)大潟区保健センター 費 用)無 料 ☆お気軽にお問合せください☆







編集日記:

6月7日・8日は**大潟かっぱ祭り** です。楽しみですね! 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~

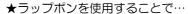
#### シリーズ『ものは使いよう!』(5)

自宅での介護生活において最も負担と悩みが大きいのは 【排泄すること】といわれております。そこで、介護の未来 を明るくする画期的なアイデアと技術が満載の最新の排泄ケ

ア用品をご紹介します。

#### 在宅介護用自動ラップ式トイレ ラップポン

(介護保険:特定福祉用具購入対応) 自動ラップ機構で排泄物を密封。 嫌なニオイを軽減しバケツ洗浄が 不要です。



- 臭いの問題
- ・不衛生さ
- バケツの洗浄の手間 が軽減します!





専用凝固剤を入れる

用を足す





ラップ済み袋を取り出す

作動ボタンを押す

アドバイザー福祉用具専門相談員 橋爪雄大さん(さくらメディカル株式会社)

## 地域ケア会議を開催しています

いつまでも住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される**地域包括ケアシステム**を構築するため、当センターでは大潟区地域ケア会議を開催しています。今年度は、上越市の指導のもと『個別地域ケア会議』から地域ニーズを探りだし『地域ケア会議』につなげていく予定で

# 秋山ナースの一口健康メモ 認知症予防(2)

4月から「だんだん広場」がスタートしました。

理学理療法士から1時間、脳トレも含めた運動を実施してもらい、包括スタッフが簡単な計算、間違い探し、パズル、おしゃべりタイムを担当して『考える=脳を活発』にする活動を楽しんで行っています。新聞や雑誌にも脳トレの問題が載っています。考えることを楽しんで挑戦してみてください。また、ラジオ体操などの有酸素運動を、膝や腰に負担をかけず行うようにしましょう。 看護師 秋 山