

こんにちは！明野地域包括支援センターです☺日中の暑さも和らぎ、お散歩の際も心地よい秋風を感じる季節になりましたね☺朝晩は気温が下がりますので体調管理に気をつけて、秋を楽しみましょう！
今回の明野タイムズは、家財整理の話し合いの報告と認知症サポーター養成講座の報告、ココロズさんのご紹介です。裏面には認知症予防の体操を載せていますのでご活用ください。最後までぜひご覧ください☺

家財整理の話し合いをしました

7月25日 住吉泉町内会館で町内役員・地区民生委員・地域住民・市役所や社会福祉協議会・専門職や関係事業所など総勢36名が参加して、「家財整理」をテーマに圏域会議を開催しました！

★テーマは

- ①「自宅を引き払う時、家財処分にはどのようなものがあるか？」
- ②「家財処分できなかった時、誰に頼むか？費用はどうするのか？」
- ③「家財処分をする時、町内でどんな事が協力できるか？」

について各グループで話し合ってもらいましたが、活発な議論が、各グループで見られ、全体として自分ごととして考える良い機会となった印象を受けました。

まとめとして包括支援センターから参加者の皆さんに向け、「人は一人では生きられない」、「自分の周りの人達に興味や関心を持とう」、「一人で悩まず、早めに地域の窓口（包括支援センターや社会福祉協議会）や市役所（総合福祉課）に、相談をしよう」のメッセージを送りました。

今後も今回の意見をもとに具体的に地域で取り組みができるような話し合いの機会を持ちたいと考えており、その時はお知らせしますので、今回参加された皆さんもぜひ参加してもらえたらと思います。

また、このテーマは他の地域でも必要な取り組みと考えていますので、皆さんの地域に案内が来たときには、参加をお待ちしています☺



認知症サポーター養成講座を開催しました！

明野包括支援センターでは、地域介護予防教室（わかば教室・ふたば教室）を開催しています。この教室では、はつらつ体操、レクリエーション、脳トレを行っています。その他、年に数回講話を開催しています。

8月21・29日に、認知症サポーター養成講座を開催しました。2025年に団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる事で、高齢者の5.4人に1人が認知症になる時代を迎えると予測されています。参加いただいた皆さまと認知症について理解を深めることができました☺
今回、教室以外の方が7名参加されました。

次回の講話は11月20・21日です。
テーマは『腎臓を守る』です。
講話の日は、講話だけの参加も可能です☺ぜひご参加ください！



10月の教室のご案内

わかば教室・10月2・16・30日
ふたば教室・10月3・17・31日

＊10月はどちらの教室もレクリエーションはふまねっとです。

介護・福祉・医療の相談窓口【65歳以上】

明野地域包括支援センター

明野地域

明野新町、泉町、音羽町、三光町
新明町、住吉町、宇高丘（55.56.60除く）
日の出町、双葉町、美園町、柳町

お気軽に
ご相談下さい

苫小牧市明野新町5丁目2番4号

0144-53-4165

あなたの地域の

『認知症地域支援推進員』ココロズです



“あなたの地域の認知症地域支援推進員”と言われても「認知症地域支援推進員って初めて聞いたよ！」という方もいるのではないのでしょうか？『認知症地域支援推進員』は、主に認知症への理解を広げるために普及啓発活動をしています。東部地区を担当しているのが私たちココロズの山田と川田です。活動当初から私たちが大切にしている思いがあります。

①『介護に正解はない。介護で孤立しない。』

介護に関する環境や対応に理想はあるでしょう。しかし、できる時もあればできない時もあるのが現実です。できても、できなくても、家族だけで抱え込むことのないように場所や仕組み作りを模索しながら活動しています。

②『認知症について“ちょっと”知っている人が地域に増えたら良いな』

例えば、ご近所の方や家族に認知症のような症状が出てきて困っている時、専門職へ繋げ一緒に考えることができます。

認知症地域支援推進員は、包括支援センターと協力して、皆さまの地域が『認知症になっても安心して暮らせるまちづくり』を目指しています。ぜひ、皆さまの声を聞かせてください！

苫小牧の地域情報サイト「まいぶれ」や明野地域包括支援センターの法人である苫小牧東病院のホームページにも明野地域包括支援センターの活動や仕事内容を掲載していますので、ぜひご覧いただけたら嬉しいです！これから冷え込む時期ですので、温かくしてお過ごしくださいね☺
それでは、次回の明野タイムズでお会いしましょう！

苫小牧の地域情報サイト「まいぶれ」

苫小牧東病院のホームページ



今回は自宅で一人でもできる認知症予防の体操について、一緒にトライしてみましょう！

脳を活性化させる指先体操

最初はウォーミングアップ。両手同じ動きでよいので、「ぐー・ちょき・ぱー」と順番に動かしてみましょう。



脳を活性化させる指先体操 2

左右違う動きになります。これがなかなか難しいのです。最初はできなくても、根気良く続けてみましょう。



脳を活性化させる指先体操 3

今度は前回より難しいです。なぜなら「右手が勝つ」をクリアした人は、その記憶が脳に残っているからです。

