雲仙　ほうかつ　便り

VOL 2

こんにちは！雲仙市地域包括支援センターです。

高齢者のみなさまが、住み慣れた地域で生活を
続けられるよう、支援をおこなう総合相談窓口です。
介護だけでなく医療、福祉、健康などの相談を
受けて連携をとりながら「チーム」で
総合的に皆さんのご相談に応じます。

お気軽にご相談ください。

お知らせ

男の介護シリーズ 第3弾！

～マスク作りの巻～

【日　時】　令和3年12月2日（木）
13:30～15:00

【対　象】　65歳以上の男性

【場　所】　小浜町南本町公民館
（住所：小浜町南本町7-13）

【参加費】100円程度（材料費）

1. 感染症予防についてミニ講話
2. 簡単なマスク作り
3. 体操

※事前申し込みが必要です。
包括支援センターまでお問い合わせください。

発行元：雲仙市地域包括支援センター
住　所：雲仙市愛野町乙1736番地3
電　話：０９５７－３６－３５７１

介護予防の時間です

雲仙市内の介護予防に取り組むグループを紹介します。

今回は

夏峰老人クラブ　です

夏峰老人クラブは、会員約60名で月に3回公民館に集まり、「今日も笑顔で暮らしましょう」など五つの目標を掲げ、活動しています。

＼夏峰老人クラブの目標です！！／

定例会の後は、
「ころばんごとがんばらんば体操」
に取り組んでいます！

四つ這いバランス

スクワット

体操が終わったらレクリエーションの時間。この日は手作りのカルタをしています。かるた作りに携わった馬場さんは「瑞穂町のこと、さまざまな講座で学んだこと、昔の思い出などをかるたに表しました。読み札・絵札は夏峰老人クラブのみなさんに考えてもらいました。」

月2回仲間集まり…

いきいきインタビュー

今回のインタビューでは
3名の方に元気の秘訣を
お聞きしました

元気の秘訣はよく食べることと、よく笑うこと。
園児に習字を教えることが生きがいです。
子供たちから元気をもらっています。

月に2回開催している習字教室

夫婦で教えています。
園児と過ごす楽しい時間です♪

天気が良い日は庭の手入れや
花の水やりをしています。

今年の誕生日で100歳になりました！
元気に過ごす秘訣は、『自分の事は自分ですること』
です。まわりの人達によくしてもらっているので、
『ありがとうの気持ちを忘れない』ようにしています。
畑に毎日行って、自分で野菜を育てることが
楽しみです😊

落花生の皮をむきました。
お手製ピーナッツ豆腐を
作ります。

収穫した落花生を干しています

自立支援型ケア会議開催中です♪

自立支援型ケア会議とは、様々な困りごと・気になることについて、一人一人確認しながら、色々な専門の方よりアドバイスを頂き、出来るだけ長く、安心して在宅生活を送るためにはどうすればよいかを話し合う場となっています。
2か月に1回開催しており、7月8日（木）開催しました。

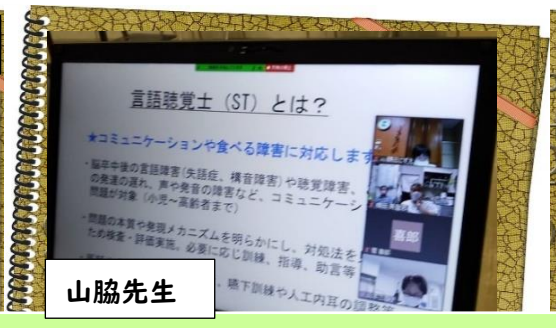
歯科医師・歯科衛生士・薬剤師・管理栄養士・理学療法士・作業療法士・ケアマネジャー介護保険サービス事業者・行政・社協の方が参加して話し合いを行っています。

オンライン研修

第1回多職種協働研修会開催しました♪

在宅医療・介護連携サポートセンターと協働で7月29日（木）開催。
高齢者の皆様が生活を送るうえで、介護にかかわる専門の皆様と医療にかかわる専門の皆様が気軽に話し合いができるように、お互いに顔のみえる関係づくりを行っています。
今回は『お口のトラブルが全身に及ぼす影響』をテーマに、歯科医師の畑中先生より『歯周病とからだの病気』について講演をしていただきました。言語聴覚士山脇先生、歯科衛生士山崎先生からはそれぞれの職種の紹介、取り組みについて発表していただきました。

畑中先生



山脇先生

山崎先生

～参加者のアンケートより～

・歯周病が全身の疾患に影響することがよく分かりました。
・口腔衛生の大切さを改めて痛感しました。これからは言語聴覚士や歯科医師、歯科衛生士の方との連携はもっと必要になると思います。
・歯科の分野は居宅支援を行う際、課題としていましたので今日の研修内容は大変参考になりました。また多方面の分野からの貴重な意見が聞け参加して良かったです。