

# いきいき！だより 第1号

～暮らしやすい・住みやすい中泊町に～

令和2年8月

中泊町地域包括支援センター

年2回発行予定！  
 次回は2月頃！

～発刊にあたって～

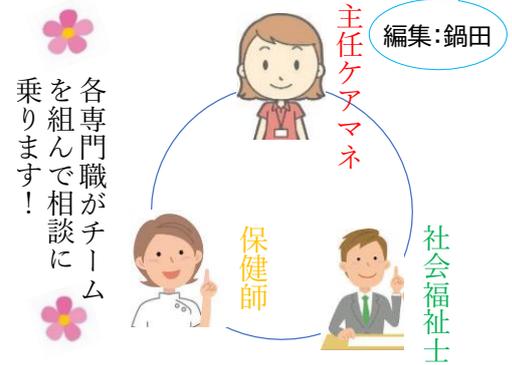
この度、中泊町地域包括支援センターでは、地域のみなさまと地域包括支援センターとの交流ならびに地域包括支援センターのより一層のご理解を頂くことを目的に、「いきいき！だより」を発行することとなりました。業務の内容や活動などを、広くみなさまにお伝えすることを考えています。様々な情報を提供させていただくとともに、より多くの方々からご意見やご感想を頂ければ幸いです。



～地域包括支援センターって？～

高齢者が住み慣れた地域で長く安心して暮らしていただけるよう、高齢者の総合的な相談や支援、必要なサービスの調整を行います。

例えば、このような相談を受け付けています。



●総合相談（様々な相談ごと）	●権利擁護（権利を守ること）
住民の健康・生活に関わる相談を幅広く受け付けます。 (例)「さいきん、おばあちゃんのように、まえどちがうんだって、どごにそうだんいげばいいべ?」「みんなであつまってやるんたものある?」	高齢者の人権や財産などの権利を守ります。 (例)「となりのいえがら、どなりごえきこえるんだって、けんかしてらんでねべが?」「ものうるひときて、ふとんだの、たげーものかわへらいだ。」
●介護予防ケアマネジメント（介護や健康のこと）	●包括的・継続的ケアマネジメント（暮らしやすい地域のために）
要支援と認定された人や、支援や介護が必要となる可能性が高い人を対象に、自立した生活が継続できるように介護予防を目的とした支援を行います。	住民にとって暮らしやすい地域にするため、医療・保健・介護の専門家から地域住民まで幅広いネットワークをつくり、暮らしやすい・住みやすい中泊町を目指します。

※地域包括支援センターへ来所される際は、感染症対策としてマスクの着用をお願いします。また、来所時は、手指消毒と検温へのご協力を、お願いしております。

マスクをお忘れの方へ、手作りマスクを準備しております！



裏面もご覧ください！！

認知症の方に対する支援のひとつとして、このようなものがあります。

## ★認知症サポーター養成講座★



この講座を受講することにより、認知症の方本人や家族を、温かく見守り、支援することができます！受講したからといって、特別な活動などをする必要はありません！自分の日常生活の中で認知症への理解と支援の心をもって、できる範囲で行動することが期待されています。

### ～養成講座の様子～

#### 町議会議員・町職員の皆さん



#### みちのく銀行小泊支店の皆さん



認知症サポーター養成講座は、キャラバンメイトが行っています！詳細が気になる方は、中泊町地域包括支援センターまで、気軽にお問い合わせお待ちしております！

#### 小泊小学校(当時)4年生の皆さん



いつでも！  
どなたでも！  
お気軽にどうぞ！

## ★いきいき百歳体操コーナー★

～住民主体の通いの場～

体操をして身体も心も元気になる！さらに、支え合える仲間ができる「通いの場」です！包括支援センターでは、このような場所づくりもサポートしています！いきいき百歳体操は、いろいろな地区で開催することができます！お問い合わせは、地域包括支援センターまで！



### ★世話人さんインタビュー★



☆上高根地区☆  
♪葛西和江さん♪

Q,コロナウイルスの流行により、活動が制限されましたね。体操を再開して、すぐに皆さん集まりましたか？

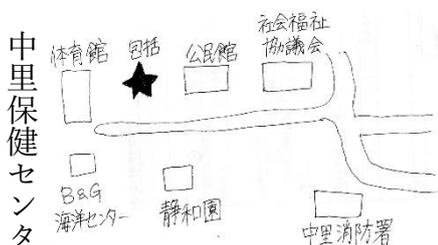
A,始めは私、ひとりだけでした。2回目から、徐々に集まり、今日は一番多いです！

Q,最後にひとことお願いします！

A,ひとりじゃなくても、友人を誘って来てみませんか？若い方の参加も、どんどん待ってます！参加者が、もっと増えてくれたら嬉しいです！



### ♪ 中泊町地域包括支援センター♪



Tel: 0173-57-3601  
Fax: 0173-57-3602



Tel 兼 Fax: 0173-64-2003

Facebookは  
こちらから！



まずは、お気軽にご相談ください。

