

はちみつだより

No.86

発行；足立区地域包括支援センター西新井本町
足立区西新井本町 2-23-1 ☎03-3856-6511



蟬梅（ろうばい）

写真提供；押部

謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。
旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。
新しき年の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

また新しい一年が始まりました。今年（十二支）の4番目となる『卯（うさぎ）年』。うさぎは穏やかで温厚な性質であることから「家内安全」、また、前向きで躍動感のある生き物である事から、「飛躍」や「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。

2022年も、新型コロナウイルスが猛威を振るい、私たちの生活に大きな影響を与えた1年でした。一方で、徐々に感染状況が好転し、回復の兆しが見え始めたと感じる方も少なくなかったのではないのでしょうか。2023年こそ、大きく「飛躍」し、生活が「向上」する年になることを願います。そして、うさぎは「因幡の白兔」という神話から、縁を結ぶ象徴としても有名だそうです。地域における様々な「縁」が広く、深く、そして強いものとなるよう、職員一同、努力して参ります。本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。

センター長 押部利枝

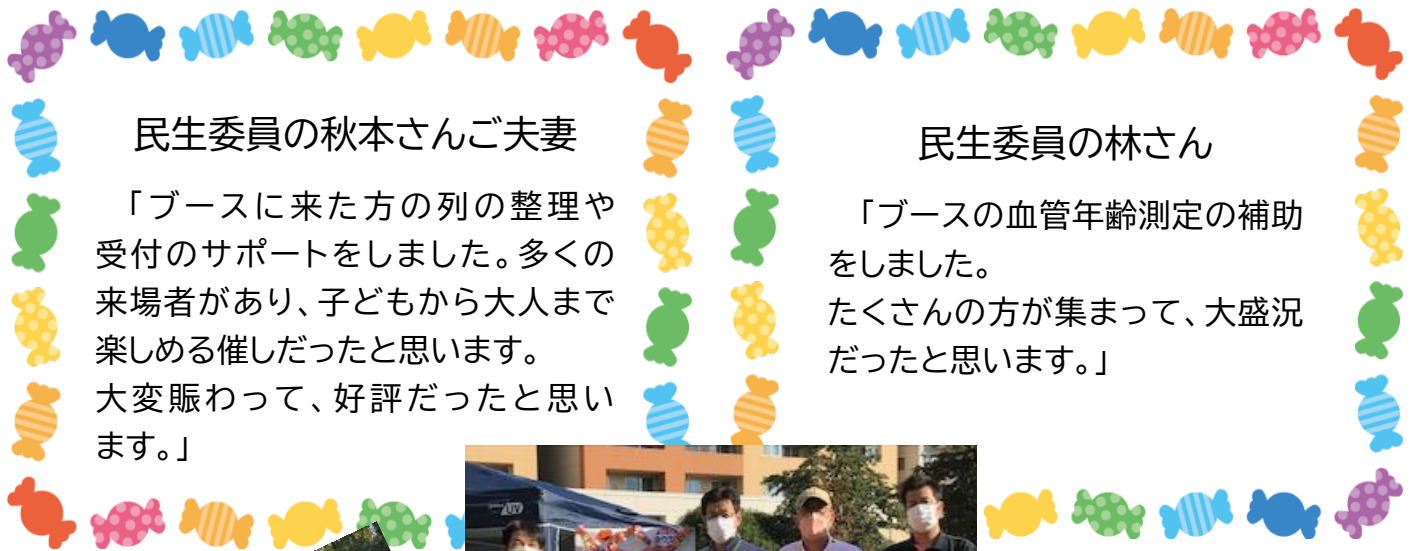




10/29 多世代交流フェスを行いました！

子どもから大人まで多世代が交流し、介護や健康に関心を持っていただくことを目的に、足立区西部の地域包括支援センター6カ所が合同で「多世代交流フェス」を開催しました。各センターごとに福祉用具体験、VRでの認知症体験、健康チェック、介護予防体操、ダーツ、ふれあいサロン体験の6つのブースを出し、当日は300人を超える来場者で大盛況でした！！

私たち西新井本町は健康チェックブースを担当し、あんしん協力機関のレイス治療院や株式会社サンドラッグの方々にもご協力いただき『血管年齢測定』を実施しました。また、民生委員の秋本さんや林さんにもボランティアとしてご協力いただき無事に終了することができました。



民生委員の秋本さんご夫妻

「ブースに来た方の列の整理や受付のサポートをしました。多くの来場者があり、子どもから大人まで楽しめる催しだったと思います。大変賑わって、好評だったと思います。」

民生委員の林さん

「ブースの血管年齢測定の補助をしました。たくさんの方が集まって、大盛況だったと思います。」



住民主体の**通いの場**、 続々開始！

「通いの場」とは地域住民が**他者とのつながり**の中で**主体的**に取り組む、**介護予防やフレイル（虚弱）予防**の効果を目的とした多様な活動の場・機会のことです。

その活動は月1回以上で、趣味活動・ボランティア活動、交流・孤立予防、心身機能の維持・向上など様々です。住民の皆さんが**取り組みやすいことを自由に選び、決められる**ところがポイントです。

当センターのエリアでは10月に「運動中心の通いの場」が立ち上がりました。月1回、60分間、レーベンハウスで行われています。初回はレーベンハウスの作業療法士からストレッチや筋トレの方法を教わり、2回目は参加メンバーだけで運動をしました。

他にも元気アップ教室からウォーキングのグループが2カ所立ち上がるなど、気軽に参加できる「通いの場」が続々と開始しています。ご興味のある方はホウカツまでご相談下さい。

当ホウカツの取り組みを紹介します

お金にまつわる講座を開催

10月26日(水)大東京信用組合支店長の白石氏を講師に招き、『高齢者に知ってほしいお金の管理方法』をテーマに講座を開催しました。また、詐欺に合わないために、「もしかして詐欺？」と気づくポイントを参加者で確認しました。



地域を支える介護支援専門員との交流会

11月17日(木)に認知症地域支援推進員の長瀬氏より『足立区の若年性認知症の現状と課題』についてお話をいただき、地域に必要な支援について意見交換をしました。地域で活躍している介護支援専門員と共に、介護が必要になっても安心して住み続けることができる地域づくりに取り組んでいきます。

地域包括支援センターの出張相談

11月24日(木)に初めて出張相談を開催しました。興野町住宅自治会の皆様にご協力頂き、13名の方が来場されました。ホウカツの案内、介護が必要になった時のために必要な準備、介護保険認定の受け方、救急医療情報キットの申請など各種の相談に応じました。



こころの健康を守りましょう

冬は「冬季うつ」の方が増えます。冬季うつとは季節性のうつ病のことで、日照時間の短くなる秋冬は、脳内のメラトニンという物質の分泌が遅れ心の安定に関わるホルモンのセロトニンの働きに異常が出ると考えられています。

<対策方法>

① 光を浴びる時間を意識的につくる

★起床時や昼間は日光浴をする、曇りや雨の日も室内の電気をつけるなど

② 体内リズムを整える

★できるだけ起床時間を同じにして、規則正しい生活を送る

③ 栄養バランスのとれた食事をとる

★セロトニンを多く含む、バナナやナッツ類を意識的に食べる

本人ミーティングってなに？

認知症の方やもの忘れを自覚している方が集い、

☆望む生活

☆困りごとへの対処法

☆必要としていること

☆周囲の人や地域に伝えたいこと

などを自由に語り合う場です。

「本音を語ると元気になれる」

「ひとりでは中々言えないけど仲間と一緒にだと話しやすくなる」そんな効果も期待しながら...

認知症の方の視点を大事にして住みやすい地域づくりを考えることを目的に、

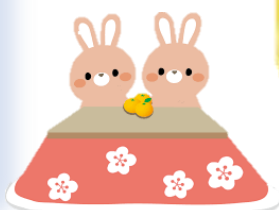
ホウカツは本人ミーティングを開催していきます。



会場はすべて介護老人保健施設レーベンハウスです。事前予約制になりますので、申し込みを希望される方やご興味のある方は当センターまでご連絡ください。

オレンジカフェ はちみつ

1月23日(月)
2月27日(月)
3月27日(月)
14:30~16:00



もの忘れ相談
2月16日(木)
15:00~17:00

認知症サポーター
養成講座
3月15日(水)
13:00~14:30

ホウカツ行事のご案内
令和5年1月~3月