

はちみつだより

No.87

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



目次

- P2★特集ページ
実態把握訪問
- P3★エリアでの活動実績のご報告
- P4★栄養講座を実施しました
 - ★ぱく増しをはじめましょう
 - ★ホウカツ行事ご案内

春になり、公園にはたくさんの花が咲き誇っています。地域の方々によって大切に育てられており公園を訪れるたびに癒されています。今年の春は行動の制限が緩和され、外出をする機会が増えました。街の花々に目を向けて四季の変化を感じてみてはいかがでしょうか。(村田)



足立区



実態把握訪問

対象者はどんな人なの？

足立区は住民票のある要支援・要介護認定を受けていない 65 歳以上の方を対象に3年に一度、『介護予防チェックリスト』を郵送しています。その中から、ご返信いただけなかった方や支援が必要と思われる方、地域活動に関心がある方等を対象としています。

訪問して、どんなことをするの？

日常生活の様子や健康状態を伺い、その方に合った足立区の事業等を案内します。ご希望があれば、介護等の相談もお受けします。

<はじめてのフレイル予防教室>

→介護予防チェックリストの結果、フレイル予備軍と判定された方向けの教室です。対象の方に参加の案内をします。

<みんなで元気アップ教室>

→運動・お口の健康・栄養等の介護予防に関する内容について学びます。参加を通じて、ウォーキンググループの立ち上げを目指します。

<通いの場>

→運動をしたい方、地域住民とつながりたい方に、地域の通いの場を案内します。

<活躍の場>

→ボランティアや地域活動等に興味のある方に活動できる場の情報を提供します。

<元気アップサポーター養成講座>

→地域のフレイル予防のリーダーとして活躍していただくことを目的にした講座です。運動や自主グループ運営のポイントについて学ぶことができます。

<ハウカツで行う教室等の案内>

→介護予防に関する講座・認知症サポーター養成講座・ものわすれ相談等を状況やご希望にそって案内、提案します。

※ハウカツ職員は身分証明書を携行しています。ハウカツ職員をかたった不審な訪問等にはご注意ください。

65歳以上の方
元気なうちから
ハウカツ職員が
65歳以上の方
のお宅を訪問します!

3年に1回、介護予防チェックリストを送付します。
ご返信いただいた方のうち、支援が必要と思われる方を訪問します。また、地域活動に関心がある方にもお誘いのため伺います。
それ以外の方でも、ご相談やお困りごとがあればご連絡ください。

図形地域包括支援センター担当 ☎3680-5429

01 結果アドバイスで健康度をチェック!
区内に住民票がある 介護認定を受けていない 65歳以上の方
3年に1回、11月ごろ、ご自宅に介護予防チェックリストを送付します。チェックリストが返いたら、回答を区に返送! 翌年の2月ごろ、ご自身の回答をもとに作成された「結果アドバイス票」が送付されます。

02 「訪問」はハウカツを知っていただく第一歩!
ハウカツは、窓口で相談を受けるだけではありません。必要に応じて、職員がご自宅へ訪問し、介護予防チェックリストの結果などをもとに話を伺い、その方の生活に合ったサービスや支援などを紹介します。
各種の面談やワークショップなどの活用も、必要に応じて実施いたします。興味のある方は、お気軽にご相談ください。

03 こんなに豊富! ハウカツの支援
あなたに合った支援が見つかる! まずはご相談を!
運動や食事などについて学ぶ 自グループで作って遊ぼう! 介護予防教室 自主グループの支援
認知症や要介護状態に不安を感じる方への支援
認知症カフェ
もの忘れ相談
消費者トラブルの対応
通いの場の案内
家族介護者向けの教室
介護保険制度の案内 など

04 ハウカツへ相談した方々に聞きました!
ハウカツから種々の講座を教えてもらい、楽しみが増えました! 山崎さん
一緒に活動することで笑顔になれます! 高橋さん
この作業がイキイキと続けられています! 川上さん
ハウカツ(認知症)を礼拝中
ハウカツ(認知症)の配布や花壇を新入れ

区内に25カ所
区が指定する公的機関
豊富な専門知識
主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師などの資格を持つ職員が在籍
約1,000の関係機関
地域の方々やNPO団体、民間企業などと連携して支援
お近くのハウカツは区のホームページで調べることができます。お問い合わせください。

※あだち広報 3/10号に掲載されています。

【ご報告】西新井本町・西新井栄町エリアでの活動実績

絆のあんしん連絡会/第2層協議体を行いました

2月7日(火)に【古いへの備え～自分らしい老いを迎える準備ができる地域づくり～】をテーマに開催。安心して地域で暮らし続けていくために、各町会・自治会等が取り組んでいる活動について話し合いました。犯罪や事件が起こりづらい地域とは、

- ① 死角が少なく見通しがいい地域
- ② 住民同士が顔見知りの地域
- ③ ごみが無いきれいな地域

などの意見が出されました。

新たに民生員や絆のあんしん協力員になられた方にも参加いただき、他世代を含む地域のネットワーク強化の必要性が共有できた有意義な会となりました。



足立区消費者センター相談員の方から、消費者被害の発生事例やそれに対する消費者センターの対応内容が紹介され、参加者が普段の見守りの中で気をつけられることも学ぶ機会となりました。

出張相談窓口 in 大東京信用組合足立支店を開催

令和4年度第2回目の出張相談は、絆のあんしん協力機関『大東京信用組合足立支店』に会場提供の協力をいただき、年金支給日である2月15日に開催しました。

今年度も地域の皆さんが気軽に立ち寄れるよう各地に出張していきます。



西新井小学校へ認知症サポーター養成講座を実施



1月20日西新井小学校の4年生を対象に認知症サポーター養成講座を行いました。80名の児童が真剣に耳を傾け、「認知症になったら不安な気持ちになると思う。責めないで優しく接したい。」等の意見を出してくれました。今年度も、幅広い年代の方に向けた講座をお届けします。



栄町住区センターで介護予防教室として栄養講座をお届けしました！ ～低栄養を防いでフレイルを予防しましょう！～

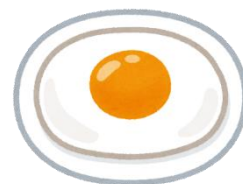
当センターの保健師より『フレイルとはどんな状態で、低栄養になるとなぜ良くないのか』を説明しました。また、あんしん協力機関であるグレイスホームにご協力をいただき、管理栄養士の犬木氏より『フレイル予防のためにどんな食事をとったら良いのか』についてお話しいただきました。



参加された皆さんからは「勉強になった」「早速今日からやってみようと思う」と前向きなご意見をいただきました。ぜひ健康寿命を伸ばしていきましょう。

65歳からは『ぱく増し』をはじめましょう！

高齢期を元気に過ごすためにはタンパク質を多く含む食品を摂り体重・筋肉の維持をすることが大切です。
毎食 20g 以上のたんぱく質の摂取を目指していきましょう。



例えば卵 1 個約 50g に含まれているタンパク質は 7g！！
含まれているタンパク質は意外と少ないです。
肉・魚・大豆製品・乳製品にもタンパク質は含まれているので、意識して食べるようにしましょう。

※医師から食事の指示がある方は医師の指示を優先してください



ホウカツ行事のご案内

4月～6月

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。

☎； 3856-6511

認知症サポーター 養成講座

4月27日(木)

10:30～12:00

会場；山田電化ハウス
西新井栄町3丁目

オレンジカフェ

はちみつ

4月24日(月)

5月22日(月)

6月26日(月)

14:30～16:00

会場；介護老人保健施設
レーベンハウス

本人ミーティング

5月22日(月)

13:30～14:30

会場；介護老人保健施設
レーベンハウス