

介護者のつどいで 仲間づくりをしましょう!

介護者のつどいの様子

桜井地区社協では7月26日に認知症専門相談員を相談役としてお招きし、いろいろな情報交換をしました。



認知症専門相談員

介護者のリフレッシュと情報交換の場として「介護者のつどい」を各福祉センターや介護施設等で開催しています。

介護をしている人、関心のある人が日ごろの思いを語りあい、共感したり学びあって仲間づくりをしています。11月の開催予定を4ページに掲載しています。ぜひご参加ください。

特集 認知症になっても
安心して暮らせる宍城をめざしています

'13 10/15 第55号

編集と発行／社会福祉法人 安城市社会福祉協議会
〒446-0046 安城市赤松町大北78番地4(社会福祉会館内)
TEL 0566(77)2941・FAX 0566(73)0437
E-mail syakyo@city.anjo.aichi.jp <http://www.anjo-syakyo.or.jp/>

認知症になっても

安心して暮らせる安城をめざしています

認知症の人は年々増加しており、85歳以上では約4人に1人が認知症であるといわれるほど身近な病気です。認知症を正しく理解して、さりげない声かけや手助け、見守りをしたり、自分自身の生活習慣を見直して認知症を予防できるとよいですね。

毎日の生活の中で…

趣味や生きがいをもって社会参加をし、自分の居場所づくりをしましょう。

予防

福祉センターでは介護予防の講座、介護者のつどいを開催しています。

認知症サポーター養成講座(市)や公民館講座(市)、町内会行事など身近な集まりに参加しましょう。

医療

もの忘れや性格の変化が心配な時は**かかりつけ医**に相談しましょう。

連携

認知症疾患医療センターをはじめ**認知症専門の医療機関**などと連携します。(鑑別診断や抑うつ、せん妄、問題行動への対応をします)

介護

要支援、要介護認定を受けた人にケアマネジャーがケアプランを提案し、その人らしく**在宅で暮らせるように支援**しています。



生活支援

徘徊探知機の貸し出しをしています。(市／徘徊高齢者家族支援事業)

その他、給食サービス(市)や乳酸菌飲料の宅配(社協)、福祉電話(市)などの安否確認サービスがあります。

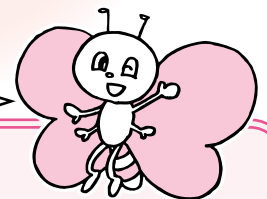
住まい

高齢者向けサービス付賃貸住宅や**介護保険の地域密着型サービス**があります。

地域密着型サービスとは?

認知症の人をはじめ、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう平成18年に創設された介護保険のサービスで、市内には、**グループホーム**(認知症対応型共同生活介護)、**小規模多機能型居宅介護**、**認知症対応型通所介護**、**地域密着型特別養護老人ホーム**があります。

お気軽にどうぞ



問い合わせ

安城市地域包括支援センター ☎77-2945
(篠目・西・安祥・南・桜井・明祥中学校区担当)
安城市中部地域包括支援センター ☎71-0077
(北・東山中学校区担当)

ふくし 豆知識

認知症予防のポイントを紹介！

《認知症を予防する食物》

- ・赤ワイン（グラスに1〜2杯）
- ・カレーライス
- ・緑茶（1日2杯以上）
- ・野菜ジュース
- ・カカオ分70%のダークチョコレート
- ・DHAの豊富な魚（ブリ、鯖、サンマ、イワシ）



《認知症を予防する生活習慣》

- ① 30分程度の散歩をする。
- ② 30分以内の短い昼寝をする。
- ③ 良く噛んで食べる。
- ④ 声を出して新聞を読む。
- ⑤ 笑顔を作る。
- ⑥ タバコを吸わない。
- ⑦ 外出をする。
- ⑧ 日記を書く。
- ⑨ カラオケで歌う。

健康で元気な生活を送りましょう。

食事や生活習慣に気をつけて

Go!Go!ハートン



Pick UP! ふくしおすすめ本 中根文庫より

【毎日がアルツハイマー】

関口祐加 著

映画の原作になった作品です。認知症の母の介護という重いテーマですが、映画ではユーモアたっぷりに描かれていました。原作は認知症を的確に理解できるよう介護をしているうちに母の魅力に気付いたことや、認知症研究者との対談も書かれています。



認知症の人の づらい気持ちがわかる本

杉山孝博 監修

認知症の症状だけを見ては分からない、認知症本人の気持ちと想いを、イラストをまじえながら分かりやすくまとめています。認知症が進んだ人は、どのようなことを感じているのか、本人の住んでいる世界を解説しています。認知症の人への寄り添い方、介護のコツが見えてくる本です。



ボランティア団体紹介

安城難聴・中途失聴者協会 「ともだち」サークル

難聴者や中途失聴者の仲間づくりの会です。気楽におしゃべりしたり、親睦事業を行っています。要約筆記もあります。

難聴や中途失聴の方、コミュニケーションの不安を一緒に乗り越えて、楽しく過ごしませんか？



【活動日】

毎月第4水曜日 午前10時〜正午

【活動場所】

社会福祉会館 3階

【問い合わせ】

【代表】 間瀬 記坂

FAX (75) 58833

*社会福祉会館で貸し出しています。 問い合わせ▼事業係 ☎(77)2941



ハートンからの
おしらせだよ！

災害ボランティア コーディネーター養成講座

災害時、被災地へ駆け付けたボランティアに活動してもらうには受け入れ側の準備が大切です。
近隣市の人と一緒に災害ボランティアコーディネーターの役割や避難所運営について学び、大規模災害に備えましょう。

	内 容
11月30日(土)	午前10時～正午 災害ボランティアコーディネーターとは 午後1時～3時『避難所運営ゲーム』 避難所の運営実態や災害時要援護者への対応方法などを学ぶ
12月7日(土)	午前10時～正午 災害ボランティアセンターの運営方法とコーディネーターの役割 午後1時～3時 災害ボランティアセンターを立ち上げよう【演習】

場 所▼知立市福祉の里ハツ田 地域福祉センター（知立市八ツ田町泉43）

対 象▼安城・碧南・知立・高浜に在住、在勤または在学の人

参加費▼無料

定 員▼80人

申込み・問い合わせ▼

事業係 ☎(77) 2941

お手軽！遊びの達人になろう ボランティアいつやるか？ 今でしょ！

福祉施設のレクリエーションや地域のイベントで役立つものづくりや遊びを身につけて、ボランティアや地域デビューをするきっかけにしませんか？
講座の終了後は、楽しく活動するチャンスやご縁も提供します。活動の幅を広げたい人も、もちろんOKです。

場 所▼社会福祉会館他

参加費▼500円（ボランティア保険含む）

定 員▼15人

申込み・問い合わせ▼

事業係 ☎(77) 2941

日 時	主な内容
11月30日(土) 午前9時30分～午後3時	リハビリ折り紙に挑戦 他
12月7日(土) 午前9時30分～午後3時	身近なものを使って遊ぶ～科学を楽しむ～
12月14日(土) 午前9時30分～午後3時	身近な廃材を使ってつくるおもちゃ
12月21日(土) 午前9時30分～午後3時	あっという間のバルーンアート

安祥福祉センターにて 介護予防体操が始まります！

事前予約、参加費は不要です。途中の入退室も自由です。いつまでも元気に過ごすために、お気軽にお越しください。

対 象▼市内在住の60歳以上の人

内容・日時▼

前半はストレッチを主とした軽い体操を行い、後半は毎回メニューが変わります。

第1・3金曜日の午前10時から11時30分まで（10月18日開講）

〈からだ☆しゃっきり体操〉
リズム体操や軽度の筋力トレーニングなど、主に立って行う体操です。
第2・4金曜日の午前10時から11時まで（10月25日開講）

持ち物▼飲み物・汗拭きタオル

受付▼当日午前9時30分から安祥福祉センターにて

問い合わせ▼

安祥福祉センター ☎(73) 5757
総合福祉センター介護予防担当 ☎(77) 7888

介護者のつどい

地区社協では、介護者のリフレッシュと情報交換の場として、介護者のつどいを開催します。
参加費・申込み不要で、途中での入退室も可能です。介護をしている人、介護に関心のある人など、お気軽にご参加ください。

地区名	日 時	場 所	問い合わせ
中 部	11月14日(木) 午後1時30分～3時	中部福祉センター 1階 多目的室	中部地区社協 (中部福祉センター内) ☎76-0090
明 祥	11月19日(火) 午後1時30分～3時	特別養護老人ホーム ひがしばた（東端町 鴻ノ巣72番地2）	明祥地区社協 (南部公民館内) ☎92-3641
安 祥	11月29日(金) 午後1時30分～3時30分	安祥福祉センター 2階 会議室	安祥地区社協 (安祥福祉センター内) ☎73-5757



10月1日から4月30日まで、福祉センターのお風呂の入浴時間は午前10時から午後3時までです。お間違えのないようお願いいたします！

