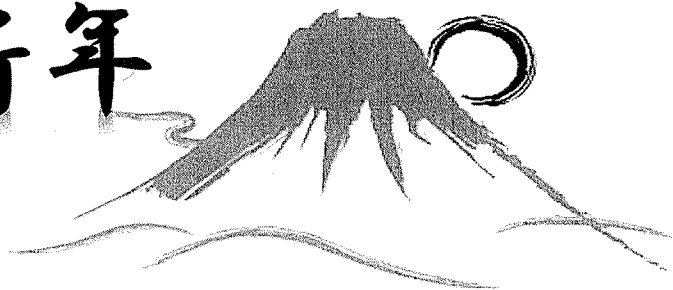


北信西地域包括支援センターだより

謹賀新年



令和6年1月
新春特大号

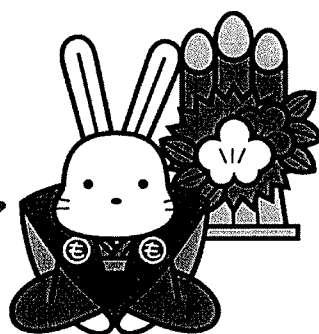
新年明けましておめでとうございます。

今年もよろしくお願い致します。

地域包括支援センター職員一同

昨年7月より管理者に着任致しました。地域の皆様の思いに少しでもお応えできるようお手伝いさせて頂きます。今年もよろしくお願い致します。

管理者・社会福祉士 中村 由美



本年も地域の皆様が、健康で元気に過ごしていただけるようお手伝いできたらと思います。どうぞよろしくお願い致します。

認知症地域支援推進員

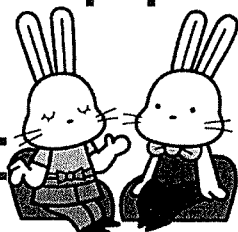
戸田 英記



ようやく昨年より皆様とお会いする機会が増えたことを嬉しく感じました。今後も皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思いますので今年もよろしくお願い致します。

主任介護支援専門員

佐藤 順子



今年はより皆様にお会いする機会が増えることを楽しみにしております。少しでも健康へのお手伝いができるよう努めていきます。今年もよろしくお願い致します。

保健師 松浦 佳子

2年を迎えてより一層皆様と交流を深められたら幸いです。皆様のご健康をお祈りしております。

介護支援専門員

園部 和江



地域の町内会、医療機関 訪問を再開しました！

私たちの活動について

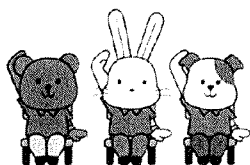
感染拡大中は控えておりました地域の訪問活動を再開しました！
北信西地区の町内会長様23名と医療機関25か所をスタッフ4名で訪問。
町内会長様には可能な範囲で地域の状況について聞き取りをさせていただきました。
また、各医療機関では、直接先生にお会いして地域包括支援センターの紹介をさせていただいたり近況を伺ったり、資料を窓口に設置協力をお願いしました。

皆様ご多忙のところ快く対応いただき、大変貴重な時間となりました。これからも地域に関わり支援していく仲間として、顔の見える関係を作っていきます。
そこで得た情報やネットワークを地域に提供できるようにしていきます。

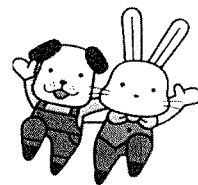
北信地区全域を対象として、北信東地域包括支援センターと成年後見制度について学びを深める学習会を開催しました。

弁護士の先生から事例も交えて詳しく、わかりやすく話を伺い、皆さん自分ごととして真剣に話を聞いていらっしゃいました。参加者からは今後も繰り返し学習の機会を作ってほしいとの意見もいただき、ぜひ次につなげていきたいと思ひます。

北信東包括支援センター合同で 勉強会を開催しました！



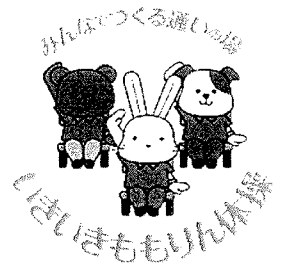
支え合いプロジェクトで 地域の施設を回っています！



令和5年度の北信西支え合いプロジェクトは、地域を自分たちの目で見て知るために、会議室を飛び出して地域の社会資源である介護施設の見学を始めました。

今後は、私たちの目を見た感想や情報を地域の皆さんに発信していけるようまとめていきたいと思ひます。

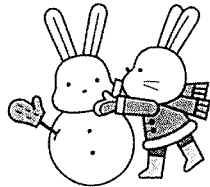
福島市 **いきいきももりん体操のご紹介**



寒い季節・・・でも

心と身体の調子を整えるため無理のない範囲で運動を試してみませんか？

さびつき防止体操（準備運動）



3 腕ねじり

目的

前腕をほぐし、肩こりや腱鞘炎、ばね指を予防・改善します



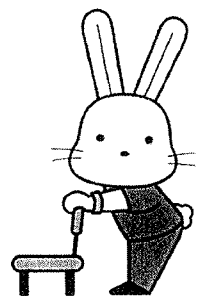
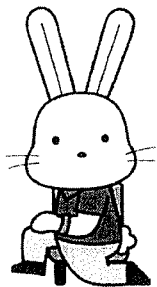
- ①手のひらを前にむけ、ひじを伸ばします。このとき、しっかりと指も伸ばします。
- ②手を内側にねじります。
- ③手を外側にねじります。
- ④2回行いましょう。

2回ずつ



- ①手の甲を前にむけ、ひじを伸ばします。このとき、しっかりと指も伸ばします。
- ②手を内側にねじります。
- ③手を外側にねじります。
- ④2回行いましょう。

出典：福島市いきいきももりん体操パンフレット



スタート応援講座のご案内

《開始要件》

- ☐ 週1回以上、3カ月以上、集まって体操を行うこと
- ☐ 5名以上の参加者がいること
- ☐ 会場の確保や会の運営などは参加団体(町内会等)が自主的に行うこと
- ☐ 人数分のイスがあること
- ☐ DVDを視聴できる機材があること(DVDプレーヤーやテレビ)

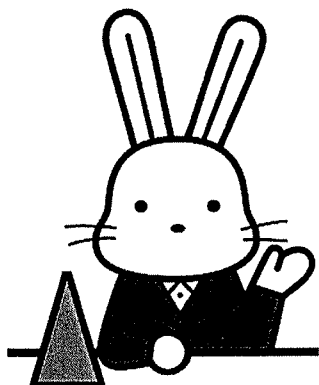


☎ お問い合わせは北信西地域包括支援センターまで ☎

担当地域：本内・丸子・鎌田・南矢野目・北矢野目の皆さん

北信西地域包括支援センターに

ご相談下さい！



地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるために必要な支援を行う総合相談窓口です。

☆様々な面から専門職がひとりひとりのご相談に応じます。

介護や健康のこと

- 介護保険の申請をしたい
 - 介護保険のサービスを利用したい
 - 健康を維持したい
 - 最近、物忘れがひどくて心配
- ・・・など

権利を守ることにについて

- 悪質商法の被害にあった
 - これからのお金の管理が心配
 - 高齢者を怒鳴る声が聞こえる
- ・・・など

住みやすい地域づくり

- 地域の方々と連携・協力体制づくりを行います
 - 集いの場で『出前講座』を行います
- ・・・など

様々な相談に応じます！

- 近所の高齢者が心配
 - 地域の集いの場を教えて欲しい
 - 一人暮らしをしている親のことが心配
- ・・・など

お問い合わせは・・・

住所：福島市本内字西河原 5-76

電話：024-552-5544 FAX：024-552-1780

相談時間：月～土曜日（年末年始除く） 8：30～17：30

相談は無料、秘密は厳守します。訪問も致します。

