

こんにちは！ 花田・城山地域包括支援センターです！

令和5年1月発行

地域包括支援センターとは、高齢者のみなさんが安心して、住み慣れた地域で暮らせるように支援している介護・福祉の相談窓口で、姫路市から委託を受けている公的機関です。地域包括支援センターは、「**認知症相談支援センター**」の役割も持っています。

認知症とともに、よりよく生きる



※認知症は誰もがなる可能性のある病気です。

※85歳では4割、95歳では8割の人が認知症と推定されます。

認知症になっても自らの工夫や周囲のサポート・心構えなどによって、できるだけ今まで通りに“自分らしく生きる”ことが可能になってきています。

『自分らしい暮らしをする工夫』

- 家族と共に認知症のことを学び、自分の能力を補う方法を見つける
- 安心して外出するための備えとして、見守り・SOSネットワークに事前登録する

『認知症ガイドブック（認知症ケアパス）』

「認知症について」「状況に応じて利用できるサービスや制度」等が掲載されています。姫路市ホームページで見ることができます。

早い段階で治療を開始すれば、その後の症状の緩和や進行の抑制が期待できる場合があります。今後の生活のために準備ができます。

年のせいだと思って見逃さないで下さい。気になる事があればご一報を！

認知症に関する地域包括支援センターの活動紹介

『認知症サロン』

認知症のあるなしに関わらず参加できます。認知症予防、認知症の早期発見と対応、相談窓口等の機能を持っています。質問票（フレイルチェック票）で個人の状況の把握を行っています。



花田・城山地域包括圏域では、夕陽ヶ丘サロン（毎週木曜日いきいき百歳体操後）が開催されています。

『認知症サポーター養成講座』

「認知症サポーター」とは、何か特別なことをするわけではなく、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を暖かく見守る応援者として、また、認知症に関することを自分自身の問題と捉え、周囲の人に学んだ知識を伝える人のことです。自治会や事業所で講座を開催しませんか。



9月22日介護予防教室（谷内公民館）での講座の様子 ⇨

認知症になっても安心して暮らせるまちをつくるために地域の皆さんの理解と支えが必要です。



介護予防教室について



今後の予定

○花田公民館

令和5年1月17日(火)10時~11時半

「病気と薬について」

講師：ぼうしや薬局 飾東店

○谷内公民館

令和5年2月24日(金)10時~11時半

「転倒予防について」

講師：介護ショップ 蓮

- 申し込みは必要ありません。参加費は無料です。
- 水分補給が出来るように飲み物をお持ち下さい。
- 検温、マスク着用の上ご参加下さい。
- 諸事情により、中止・延期の場合があります。

たくさんのご参加お待ちしております。
 お誘いあわせの上、お気軽にお越しください♪



11月15日(火)花田公民館での開催報告



こばやし整体治療院の小林優二先生を講師にお迎えしました。
 転倒や夜間頻尿は、みなさん興味のあるテーマです。
 勉強になった、楽しかった等の感想をいただきました。



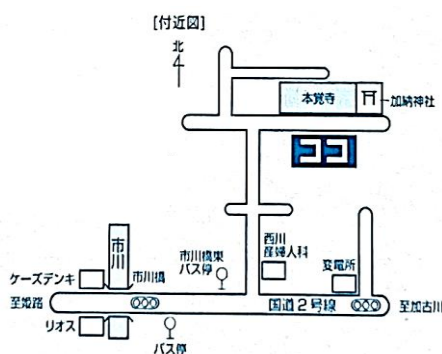
いきいき百歳体操紹介



谷外校区
 豊国東集会所
 平成28年1月活動開始
 毎週月曜日 9:00~



6月から再開されました。
 老人会が中心となり、健康作り
 に取り組まれています。



私たち花田・城山地域包括支援センターは、「花田」「谷外」「谷内」の3小学校区を担当しています。地域の集まりにも積極的に出向きます。お気軽にお電話ください。

花田・城山地域包括支援センター

姫路市花田町加納原田155 [Tel:079-253-8178](tel:079-253-8178)

※姫路市より受託し、社会福祉法人本覚寺苑が運営しています。