

# なかななか通信

このまちで  
いつまでも  
元気に暮らしたい  
そんなあなたを  
応援します。



## いきいき活動紹介 Vol. 22

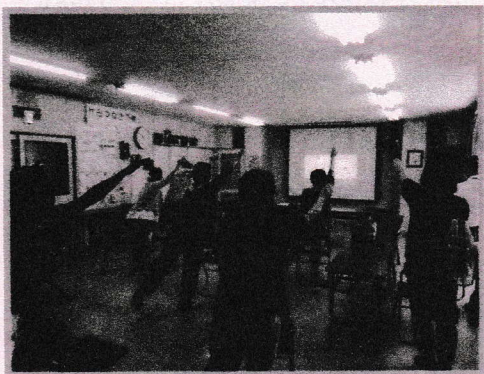
操山公民館竹田分館の  
「竹田つなぎの輪」  
をご紹介します。

『一緒に体操しませんか?』

### ☆活動内容

あっ晴れ! もも太郎体操を月2回(第1火曜日、  
第3水曜日10:00~)行っています。

さらに、月1回(偶数月第1火曜日のあっ晴れ!  
もも太郎体操後)地域の方が集まって、より良い  
地域を目指して話し合いの場を設けています。



### ☆参加者の声

“体操の輪を広げたい”と思い、みんなで集まっ  
てあっ晴れ! もも太郎体操を頑張っています。  
プログラムの中にはお口の体操もあり、生活の中  
で効果を実感しています。体操の後にみんなで  
お茶を飲みながらおしゃべりする時もあります。興  
味のある方は、ぜひ一緒に体操しませんか?  
竹田にお住まいの方はもちろん、竹田以外の方も、  
一緒に体操したい方は大歓迎です。

興味のある方は、地域包括支援センター中区分室

(086-206-2871) までご連絡ください。

**募集中!**

地域で活躍されている高齢者の方大募集!

いきいき活動として取り上げてほしい個人・団体を受け付け  
しています。中区地域包括支援センターまでご連絡ください。

# その悩み「ほーかつ」に

(地域包括支援センター)

## 相談してみませんか？

知らず知らずのうちに介護の悩みやストレスを一人で抱え込んでいませんか？

また、周りに悩みやストレスを抱えている高齢者や家族はいませんか？

「セルフチェックリスト」や「気づきのポイント」で確認してみましょう。



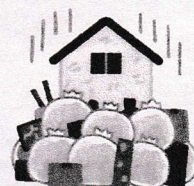
### セルフチェックリスト



- 介護方法がわからない
- 仕事や家事、育児の両立で介護がしんどい
- 身近に頼れる人がおらず一人で抱えている
- 何度も同じ失敗をするので叩いてしまった
- 食事や水分を極端に制限させている
- 過度なリハビリをさせてしまう
- 介護のために仕事をやめた
- 介護でイライラしている
- 何度も同じことを言うので無視している
- 大声で叱ってしまう
- 何も関りたくない
- お金がかかるので受診させていない



### 周りの人から見た気づきのポイント



#### 本人に関する項目

- 急に痩せてきた
- 地域の集まりに参加しなくなった
- 表情が乏しいもしくは険しくなった
- 尿臭がする
- あざ 痣やコブができていた
- 家で過ごすことを避けて外にでている



#### 家の周囲等や 家族に関する項目

- 郵便物や新聞が溜まっている
- 雨戸を開け閉めしない、カーテンをしたまま
- ごみが捨てられていない、溜まっている
- 家族や親族で頼れる人がいないようだ
- 庭の草木が荒れている

参考:「地域包括支援センター運営マニュアル3訂」令和4年4月 一般社団法人長寿社会開発センター

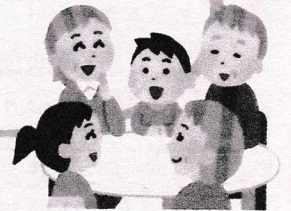
チェックリスト、気づきのポイントと合わせて次ページもご覧ください

# 困りごとや悩みに気が付いたけど…

## どうすれば良い？ 一人ひとりが出来ること

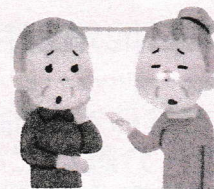
### 家庭でできること

- 家庭内でコミュニケーションを取りましょう。
- いろいろな人と世間話をし、気分転換を図りましょう。
- 趣味活動など自分の時間を作りましょう。
- 「〇〇でなければいけない」と完璧を求めないようにしましょう。
- ケアマネジャーなどへの相談や、介護サービス、制度などの活用で介護の悩みや負担を軽くしましょう。
- 悩みや思いを1人で抱え込まずに、誰かに相談しましょう。



### 地域でできること

- 出会った時に元気がないと感じたら声をかけましょう。
- 近所同士で声の掛け合いや、日常生活であいさつを交わし、高齢者やその家族が孤立しないように見守りましょう。
- 介護をしている家族に対し、さりげないねぎらいや気遣い等、できることを無理



### まずはお気軽にご相談ください！

地域包括支援センターでは高齢者の権利を守るための活動を行っています。

セルフチェックリストや気づきのポイントでチェックがついた項目のほか、困ったり

悩んだりしたときには **ほーかつ**(地域包括支援センター) にご相談下さい。

知り得た情報・秘密は厳守します。



4月から中区包括でがんばっている職員を紹介します！



※題字；包括職員(井本)

<インタビュー内容>

職員名(所属場所：担当)

- ①仕事のやりがい ②趣味 ③職場の雰囲気

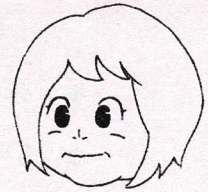
まつひさ

松久 (本センター：センター長)

①たくさんの人と顔見知りになれ、とても心強くなります。

②愛犬と一緒に出掛けること。犬と一緒に行くカフェ、キャンプ場など探しています。

③本センター12名、中区分室10名、高島分室10名の職員体制で、前向きなアイデアがたくさん飛び交っています。



たんじょう

檀上 (本センター：富山担当)



①地域住民の方から「暮らしやすく生活が変化した。」とお声をいただいた時です。

②ドライブや食べ歩きです。最近では四国八十八か所巡りや淡路島へ行きました♪

③穏やかで明るい職員が多く、相談しやすくチームワークの良い職場です。

のしろ

野代 (高島分室：竜之口担当)



①仕事を覚えて、出来るようになった事を地域の方にお返しできることです。

②発酵食品作り(甘酒、ヨーグルト等)、コーヒーを飲みながらアニメを観たり音楽を聴くことです。

③こまめに声を掛けてくれるのは心が救われます。ここで頑張ろうと思える職場です。

としかわ

利川 (中区分室：宇野担当)



①日々新たな出会いがあり、学びの多い仕事だと感じています。

②息子のサッカー観戦(息子の一番のファンは私です！)

③アットホームで、分からないことは誰にでも相談できるような職場です。

※似顔絵イラスト：包括職員の家族

岡山市中区地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者を保健・医療・福祉・介護などさまざまな面から総合的に支える機関として、設置された公的機関です。

保健師・看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等の専門職が高齢者の相談に応じます。

高齢者や家族の相談窓口です

みなさんの権利を守ります

高齢者が暮らしやすい地域づくりに取り組みます

地域での介護予防の取り組みを応援します

ウェブサイトもぜひご覧ください！



本センター(富山・旭操・操明・操南小学校区) ☎086-274-5172

中区分室(旭東・平井・三勲・宇野小学校区) ☎086-206-2871

高島分室(財田・竜之口・幡多・旭竜・高島小学校区) ☎086-275-3205