

## 高齢者の総合相談窓口です



ち い き ほ う か つ し え ん

# 地域包括支援センターだより

白糠町役場 保健福祉部 介護福祉課 介護支援係

第 6 2 号

(白糠町地域包括支援センター) ☎ 2 - 2 1 7 1 内線 5 2 7 ・ 5 2 8 (令和 6 年 5 月 発行)

## 日常生活の機能に係る調査にご協力下さい

要介護認定を受けていない 75 歳以上の方には毎年、65～74 歳の方には 3 年に 1 度、アンケートを郵送しています。そのアンケートを基に介護予防・日常生活支援事業の対象者把握や他の事業に活用しています。お手元にアンケートが届いた方はご記入の上、同封の返信用封筒でご返送ください！

### 65～74 歳の方で令和 6 年度の調査対象となる地域

刺牛、石炭岬、泊、海岸、本通、中央、西浜 1・2、西茶路、宮下、乳呑、相互、日の出 1・2・3、西庶路錦、西庶路花園、西庶路汐見、下茶路、大苗、松川、御札部、川西共栄、中茶路、御仁田、鍛高、縫別、新縫別、南大曲、上茶路、二股

事業の対象となる方には、後日連絡をさせていただくことがあります。積極的に介護予防に取り組みましょう！

## 元気はつらつ教室を開催します！

令和 6 年度は認知症をテーマとした介護予防教室を行います！少しでも興味のある方は是非ご参加ください！



### ◇日にち

|   |              |   |              |   |              |
|---|--------------|---|--------------|---|--------------|
| ① | 5 月 23 日 (木) | ② | 5 月 30 日 (木) | ③ | 6 月 6 日 (木)  |
| ④ | 6 月 13 日 (木) | ⑤ | 6 月 20 日 (木) | ⑥ | 6 月 27 日 (木) |

◇時 間：10：00～11：30

◇会 場：西庶路コミュニティセンター 研修室 1・2

◇対 象：町内在住の 65 歳以上の方

◇内 容：認知症に関する講話、脳トレ、軽運動、レクリエーションなど

◇申込先：介護支援係 ☎ 2 - 2 1 7 1 (内線 527・528)

5 月 16 日 (木) までにお申し込みください。





## 介護者同士の輪を広げましょう♪「かいご・にっこり会」のお知らせ

家族介護をしている方同士で、日頃悩んでいることを話したり情報交換をすることは、介護者自身の心の負担を軽くしてくれます。現在介護中で気分転換したい方、介護について悩んでいる方、介護に興味をお持ちの方、また過去に介護を経験された方など気軽にご参加ください。

【開催日】 第1回目 5月16日（木） ※年間6回開催

【時 間】 13：30～15：00

【会 場】 保健センター（集団検診室）

【内 容】 参加者同士の交流など



※第2回以降はリフレッシュ運動、ヨガ、身体のセルフケア、介護教室等を予定しています。



## 認知症コラム第6回：「白糠町の認知症施策②」

今回は白糠町で行っている認知症の普及啓発に関する事業をご紹介します。

### ◆元気はつらつ教室

認知症に関する講話や脳トレ、軽運動やレクリエーションを行います（表面参照）。

### ◆認知症サポーター養成講座、ステップアップ講座

認知症について正しく理解し、対応することができる認知症サポーターの養成講座を地域や団体に対して希望に合わせ随時実施します。また、既に認知症サポーター養成講座を受講された方に対し、ステップアップ講座も実施します。

### ◆認知症カフェ

認知症の人とその家族が気軽に参加、交流できる場の支援を行っています。現在、セセッカ診療所にて月1回程度「ウチャスコマ・ウエカルバ（認知症カフェ）」が開催されています。

### ◆認知症に関する展示

アルツハイマー月間である9月に図書館で認知症関連の書籍コーナーを設置し、普及啓発パネルの展示を行っています。

### ◆認知症ガイドブック

認知症の人やその家族が「いつ」「どこで」「どのような」医療や介護サービスを受けられるか、状態に合わせたサービス提供の流れをまとめたガイドブックを作成しています。