南部だより

木更津市大久保761番2
波岡の家内
ＴＥＬ：0438−37−4811
ホームページ
http://ikumikai.org/
発行責任者：東間奈美

ご挨拶　　センター長　東間奈美

若葉の鮮やかな季節、地域の皆様におかれましては、ますますお健やかにお過ごしのことと存じます。さて、木更津市南部地域包括支援センターは、木更津市から事業を受託し、今年で10年を迎えます。少子高齢化や核家族化の進行、人口減少、地域のつながりの希薄化など、地域社会を取り巻く環境変化により、高齢者を取り巻く課題は多様化、複雑化しています。

高齢者だけではなく、その家族（障がい者や子育て世代）、生活困窮など様々な問題に直面し、必要な支援につないでまいりました。課題の解決を通して、各関係機関とのネットワークづくりを進め、連携してまいりましたが、今後はこれまで以上に多様な関係者による連携、協働の体制が必要であり、住民の助け合いの力など社会資源を発掘しつつ、地域づくりに取り組んでいきたいと思います。

昨年度は高齢者見守りキーホルダー事業も開始されて、元気な高齢者の方ともお知り合いになるきっかけになっています。また、小学校や中学校での認知症サポーター養成講座を開催することができました。これからも地域包括支援センターを身近な相談窓口として活用していただけるよう頑張ります。

平成28年度下半期実績報告

講演など

10/28　八幡台地区文化祭「ロコモチェック」
11/27　波岡西地区地域フォーラム　「認知症予防」
11/28　大久保菜の花学級　「ロコモチェック」
1/7　すまいるリハデイサービス　「虐待防止」
1/10　畑沢おやじ専科　「介護の心得」
2/10　小浜長寿会　「高齢者見守りキーホルダー」
2/28　畑沢南おしどり会「高齢者見守りキーホルダー」
2/2　市民ネットワーク　「介護の心得」
2/5　八幡台地区自主防災訓練
　「車椅子・視覚障碍者の介助、高齢者体験」
2/19　八幡台友和会　「介護の心得」
2/22　畑沢畑寿会「高齢者見守りキーホルダー」
2/25　岩根公民館市民講座
　「認知症カフェについて」
3/23　八幡台わかば会茶話会
　「介護保険制度について」

認知症サポータ養成講座

12/14　畑沢小学校5年生　100名
2/12　波岡西民児協　13名
2/11　波岡東民児協　8名
2/14　鎌足民児協　8名
3/16　畑沢中学校1年生　157名

活動紹介

講演など

高齢者虐待について

高齢者見守り
キーホルダーについて

畑沢地域フォーラム

オレンジカフェなみおか

ハンドベル演奏を披露

折り紙体験

防災訓練

八幡台にて

視覚障碍者の介助

認知症サポーター養成講座

畑沢小学校５年生の皆さん

寸劇

畑沢中学校１年生の皆さん

認知症の方への接し方

気になる話

道路交通法改正！

平成29年3月から施行された道路交通法の改正により、
75歳以上の運転者は、免許証の更新時と一定の交通違反をした時に、
それぞれ講習予備検査（認知機能検査）を受ける必要があります。
その際「認知症のおそれあり」と判定された場合には、
医師の診断書の提出が義務化され、
診断の結果、認知症であることが判明したときは、
免許の取消しの対象となります。

警察署では免許の自主返納を促している一方で、
車が使えなくなることで通院や買い物に行けず生活できなくなる心配があります。
免許返納後の生活に関する相談は当センターへお問合せください。
また、車がなくても住み慣れた地域で生活が続けられるよう、
地域全体の問題として解決に向けた取り組みをみんなで考えていきましょう。

為になる話

熱中症対策あれこれ

☆長時間冷たいマイペットボトル☆

ペットボトルを凍らせてはみたものの、
飲もうとした時にまだ溶けてなかった！
ということありませんか？
⇒そんな時！
経口補水液・スポーツドリンク・お茶を
ペットボトルに半分入れて凍らせて、
出発前に残りを補充して行けば、大丈夫！
（初めに凍らせる量は、飲むまでの時間で
調整してね）

◎食欲のない日には　こんな工夫も◎

梅香る冷やしそうめん
…そうめんの上に
レタスやキュウリなどお好みの野菜をのせて
梅干しをつぶして混ぜためんつゆを
かけてサッパリと)^o^(

とろろ昆布のお漬物
…お好みの漬物にとろろ昆布を
のせるだけ。
ミネラルたっぷりとろーり食感)^o^(

出張相談

★畑沢公民館：　毎月第1木曜日　10時～11時
★鎌足公民館：　毎月第2火曜日　10時～11時
★八幡台公民館：毎月第3水曜日　14時～15時
★波岡公民館：　毎月第4火曜日　13時～15時

高齢者身守りキーホルダーの受け付けもしております。緊急連絡先2か所、かかりつけの病院、飲んでいるお薬の情報が必要です。お忘れなく。

＊祝日の関係で変更する場合があります。
波岡の家・南部地域包括支援センターの
ホームページ内で確認していただくか、
各公民館にお問い合わせください

おかげさまで１周年！

オレンジカフェなみおか

毎月　第４火曜日　開催

午後　１時～３時（出入り自由）

場所：波岡公民和室

参加費：100 円（飲み物・お菓子代）

地域の方と交流したい方、どうぞお気軽に参加してください♪

ケアマネ、社会福祉士、看護師、薬剤師も参加しています。

お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう♪

認知症家族交流会

日時：平成２９年６月２３日(金)
午前 10 時～11 時 30 分

場所：木更津市民総合福祉会館

対象者：認知症の方を介護しているご家族

内容：認知症専門医の細井医師を交えての介護者同士の交流

参加費：無料

【問い合わせ先】：
木更津市南部地域包括支援センター
３７－４８１１

頭を使おう！
クイズに
チャレンジ！

Q１．バラバラの字を合体させて二字熟語にしましょう

①身　𠂢　儿　寸　一　一　…□□

②心　幺　小　口　合　大　…□□

③攵　一　周　束　言　止　…□□

Q２．中央のマスに漢字一文字を入れて二字熟語を完成させましょう

①　温 程□胸 量	②　女 精□秘 妙

答えは包括職員に聞いてください♪

Q３.なぞなぞ

①通る時には閉まって、通らない時には開いているものって何？

②おじいちゃんとする球技は？

③お寿司屋さんで続けて食べると、やせてしまうものって何？

④歌ったり聞いたりするだけで、心が乱れる音楽は？

⑤たくさんこぼしても、減らないものって何?

きさらづしなんぶちいきほうかつしえんせんたー
木更津市南部地域包括支援センター

〒２９２－０８１５
千葉県木更津市大久保 761 番 2
電話：0438-37-4811
ホームページ　http://ikumikai.org/

【編集後記】

早いもので、地域包括 10 年です。私事ですが、波岡の家に入社してからは 15 年。あの頃は若さで燃えていたような気がしますが、体の衰えを感じる今日この頃。しかし、日々大先輩方の元気な姿に励まされ、何とか自分を鼓舞しています！

仕事の後の美味しい一杯を心の糧にして、これからも南部地域を支えていきたいと思います。（東間）