

南部だより

〒292-0826

木更津市畑沢南3-16-76

波岡の家内

TEL : 0438-37-4811

FAX : 0438-36-1594

<http://ikumikai.org/>

今回のテーマ『3年目の●●』



社会福祉士
瀬在 淳
「お弁当作り」

社会福祉士
嶋崎 孝昭
「キャッシュレス決済」

社会福祉士
平野 琢也
「スプラトゥーン3」

看護師
小川 朱美
「スマホパズル」

プランナー
小山 貞美
「休肝日」

事務員
保田 深来
「UMAJO」

センター長
主任ケアマネ
東間 奈美
「バンド再結成」

秋冷の心地よい季節、皆さまいかがお過ごしでしょうか。猛暑を乗り越え、やっと秋らしさを感じてほっとしている今日この頃です。さて、先日国内の100歳以上人口が9万5119人と発表されました。人生100年と言われていますが、自分自身がそこまで生きられるのか、という自信はありません。先日研修で、講師が出席者に「100歳を越えられると思っているか」と聞いたところ、誰も手を上げませんでした。

ほとんどの方が100歳まで生きられないと思っている、に手を上げていました。支援者側が人生100年を信じられずに、地域では「元気で長生きしましょう！」と訴えても説得力はないと言われてしまいました。確かにそうですね。これからは、支援する側としてはもちろん、100歳になって支援される側なっても、安心して過ごせる地域を皆さんと一緒に作っていきたく思います。南部包括支援センターは今日も元気です！

センター長 東間

令和6年度
上半期

活動報告



カフェで心身共に元気に♪



元気会にて(‘ω’)



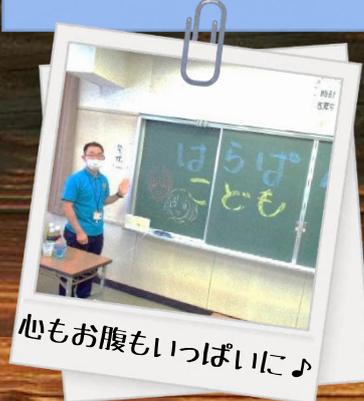
C事業が始まりました!



法人の内部研修にて



手作りうちわ完成～!



心もお腹もいっぱい♪



きさポンと一緒に☆



盛り上がっています♪



＼(^o^)/



新曲(?)編集集中

令和6年

- 5/15…大久保地区 バスハイク
- 6/12…認知症ステップアップ講座
- 6/14…かえで学級にて講演
- 6/19…八幡台地区 バスハイク
- 6/23…友和会 健康測定会
- 6/25…認知症家族交流会
- 7/6…波岡東地区 地域ケア会議
- 7/9…元気会にて講演
- 7/9…鎌足地区 地域ケア会議
- 7/12…さつき会七夕サロン
- 7/12…かえで学級にて講演

- 7/13…波岡西地区 地域ケア会議
- 8/3…波岡公民館地区まち協にて講演
- 8/24…白寿会 暑気払い
- 9/5…認知症ステップアップ講座
- 9/14…総合事業通所型C事業スタート
- 9/24…法人内研修にて講演
- 9/29…認知症メモリーウォーク
- 10/8…おやじ専科 ロコモ
- 10/11…権利擁護勉強会
- 10/20…白寿会 健康測定会



～緊急情報を得るために～

防災無線

迅速かつ的確に伝えなければならない情報を放送しています。主な内容は

- ① 大地震が発生した時
- ② 警報などの気象情報
- ③ 火災情報
- ④ 光化学スモッグ注意報
- ⑤ その他緊急情報



また、無線放送の30分以内であれば防災情報テレホンサービス(0438-22-0131)で放送内容を確認できます！

木更津市公式LINE

おすすめ!

防災以外にも暮らしに役立つ情報をプッシュ通知でお知らせ！受信設定で欲しい情報だけを受け取り可能！

LINEアプリ内の「友だち追加」からQRの読み込み、またはID検索

「@kisarazu」で登録が可能です。



きさらづ安全・安心メール

災害情報など緊急性の高い情報をメールにて配信されるので、防災無線が聞き取れなくても文字で確認することができます！

LINEやSNS同様、木更津市民以外の人でも登録できます！



他にも・・・

ソーシャルネットワークサービス(SNS)などで欲しい情報をキャッチすることができます！※古い情報やデマに注意！

X(旧 Twitter)

Facebook

You Tube



迅速で正確な情報で災害から身を守りましょう！



はらぱん子ども食堂の紹介

こども食堂



おさだ
代表：長田さん



私自身、子育て中に居場所が欲しかったのが立ち上げのきっかけです。様々な世代が交流でき、「母親が笑顔になること」をめざしています。親子で参加しやすい土曜日の昼を開催日にしました。

★次回開催日：

令和6年11月30日(土)
(第5週目の土曜 11:30~14:00)

★参加費：大人 300円

中学生以下 無料
(その他 ゲーム券 100円~)

★場所：畑沢公民館 2階

おしらせ

イベントのご案内

参加者募集中

筋力アップ体操

木更津市提唱の重錘バンド体操、懐かしい曲でゆっくり運動♪皆と楽しみ効果も出て一石二鳥！
体力測定や理学療法士の指導もお楽しみ！

- 畑沢公民館：わいわい体操 (火) 13 時～
- 畑沢うきうき体操 (金) 10 時～
- 八幡台公民館：ドリーム八幡台 (金) 13 時～
- 八幡台イケイケ体操 (水) 14 時～
- 鎌足公民館：鎌足さくら体操 (火) 10 時～

認知症高齢者の家族交流会

- ★開催日：令和6年11月28日(木)10:00～11:30
- ★会場：木更津市民総合福祉会館第1・2研修室
- ★対象：認知症の家族を介護している人
※ご本人の同伴も可能です。
- ★定員：15名程度
- ★参加費：無料
- ★申込先：中部包括(0438-97-7818)

脳トレに挑戦!

ことば探し

枠内のひらがなの中からそれぞれのテーマに沿ったものを探し出し、下の欄に書き出してください！ただし、一度使った文字は使えません。すべての文字を使用します。

① 野菜

と	う	う	き
こ	こ	な	し
ろ	だ	も	ん
す	り	ゆ	い

- (例) ① なす
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____

② 動物

ま	き	う	ん
い	さ	さ	ら
ん	し	ぎ	り
る	お	ま	う

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____

③ 花

き	み	く	い
す	ば	せ	く
さ	ら	ん	も
ら	く	き	れ

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____

※<https://dojinkai.com/clinic/news/2020/10/post-42.html> 京都市南区地域介護予防推進センターの脳トレ問題より引用

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

〒292-0826
千葉県木更津市畑沢南 3-16-76
0438-37-4811

ホームページ

<http://ikumikai.org/>

過去の記事や日々の活動記録も掲載中！



QR



【編集後記】

今年も10月頃まで暑い日が続き、年々、秋を感じる期間が短くなっているように感じますね。また、最近は朝晩と日中の寒暖差が大きくなり、体調を崩してしまう方もいるのではないのでしょうか。さらにこれからの季節はインフルエンザやマイコプラズマ肺炎の流行も危惧されておりますので、体調管理に努めていきましょう。(瀬在)