

# 南包括支援センター活動内容



今年はどこに何を植えるかの計画から意見を出し合い、苗や道具等の買い物も一緒にしました。地域交流を大事にしている活動なので、地域の方や地域の施設に通っている方に加え、たいせい保育園の皆さん、看護学校の生徒さんも一緒に作業を行いました。



今年もフレンドリーファームの活動を行いました！

包括支援センターは地域との交流を大切にしています。高齢者の方だけではなく、地域の保育園や民生委員の皆さんと一緒に地域作りの活動を行っています。

## フレンドリーファーム 収穫祭



フレンドリーファーム 新規ボランティア募集



収穫祭では、民生委員の皆さんのご協力を得て、たいせい保育園の皆さんと地域の施設に通っている皆さんで、収穫したジャガイモ、人参、玉葱を使ってカレーライスを作りました。「おかわり」の声をたくさんもらって作った甲斐がありました。今後収穫祭を続けていく予定です。毎年収穫をお手伝い頂いたキラキラ保育園が閉園になりました。いつも可愛い笑顔を見せてくれて、本当にありがとうございました。



## 秋の収穫祭



今年度の圏域移送会議を開催しながら、色々な声を聞かせて頂き、バスに乗って出かける機会も作ってみました。

## バス乗降体験会



今年度の圏域移送会議を開催した際、バスの乗り方について、「引越してきて今まで車に乗っていただけ、バス停や乗り方が分からないので趣味活動が難しい」「免許返納したけど、バスの乗り方が分からない」「病気の社会的復帰を考えているけど、ステップが高くて途中下車が難しい」という声が寄せられましたので、予防教室、地域の皆さんと、バスの時刻表を使って講座や質疑応答、更には実際に整理券を取って乗車を行う行程を行いました。今後バスの乗降体験会を開催しながら、色々な声を聞かせて頂き、バスに乗って出かける機会も作ってみました。



今年度も、地域の事業所同士で相談しやすい環境が作れたらと思っています。

## 事業所交流会



今年度初めての試みで六月二十五日に「事業所交流会」を開催しました。地域の福祉に関わる事業所の方々と、介護・高齢者・障害など分野を超えて顔が見える関係性を作りたいという目的のもと、二十六事業所の方に参加して頂きました！

## 編集後記...

雪虫も見え始め寒くなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。春たよりに続き、南包括支援センター秋たよりの業務に追加活動している内容等も、広報誌を通してお伝え出来ればと思っております。介護のこと、生活のことについての相談や地域の方とのつながりを大切にしていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願ひ致します。次号は四月頃に発行予定となっております。

(吉田)

毎週 水	体操いいクラブ	10:00 ~ 12:00 日吉総合福祉会館(日吉町)
毎週 火	転ばんぞうクラブ	10:00 ~ 12:00 第七区総合福祉会館(矢代町)
毎週 木	行こうようクラブ	10:00 ~ 12:00 光洋町総合福祉会館(光洋町)
毎週 木	これから教室	13:30 ~ 15:30 西町総合福祉会館(大成町)

## 介護予防教室のご案内

左記日程・会場にて出張教室を開催しております。お気軽に南包括支援センターまでお問合せ下さい。

# 南地域

# 包括支援センター

所在地 苫小牧市新富町1丁目3番7号 ☎0144-71-5005

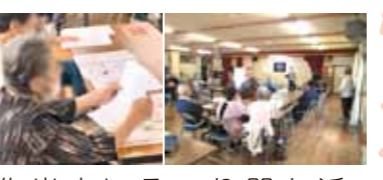
2024.11月 No. 02 令和6年

<担当区域> 字糸井(287~446除く) 永福町・小糸井町・日吉町・有明町・光洋町・青葉町・大成町・新富町・元町・浜町・矢代町・弥生町・白金町

## 介護のこと・生活のこと... 私たちにご相談ください!



- このようなお悩みも「包括支援センター」までお気軽にご相談ください!
- 介護のことで困っている...
- どうしたらいい?
- 介護は必要ないけど、いつまでも元気でいたい!
- 親(配偶者)の物忘れが増えてきて、不安なんです...
- 近所に気になる高齢者が住んでいる...
- 足腰が弱ってきたみたい、出かけられる場所はありますか?
- 転ばないように手すりを付けたい!
- どこに相談したらいいの?
- 近所で怒鳴り声が聞こえる...



## 圏域移送会議

マツの課題を考えた。六月二十七日、日吉総合福祉会館にて「移動に関する圏域ケア会議」を行い、移動手段の課題について地域にお住まいの皆さんと話し合いを行いました。近年、苫小牧でもバスの減便や路線の変更、タクシーがなかなかつかまらないといった話があり、地域にお住まいの方、医療関係者、社会福祉協議会の職員等が集まり、地域の実情や困りごとについて話し合いを行いました。話し合いの中では、「移動に困るので車を運転しているが、時々ヒヤッとすることもある程度元気なうちに車をやめてバス移動にも慣れたい」といったお声があり、買い物や通院、交流の場所等について意見交換しました。当センターでは地域のことについて皆さんと考える機会を作ってきましたと思っております。今後皆さんのご意見を伺いながら取り組んでまいります。

「フレイル」は下記のように分類されます。それぞれに合った対策が不可欠です。

- 身体的フレイル**  
運動・身体的な衰え  
→運動で予防しよう!
- コロナ(社交性)フレイル**  
脳の働きや社会的活動  
コミュニケーションの衰え  
→交流で予防しよう!
- オーラル(口腔)フレイル**  
食事や会話に必要な口周り  
および口腔機能の衰え  
→食事&口腔ケアで予防しよう!

これらを行うことでフレイルを予防し抵抗力を維持することが必要です!!



フレイルとは、年齢を重ねたことで体力や心身の能力(社会的な機能)が低下した状態のことを言います。「いつも横断歩道が間に合わない」「ちよつとしたことでも疲れ」「何もしてないのに太ったり痩せたりする」「週間の半分は無気力状態」...これらはフレイルのサインの例です。フレイルになると、何も対策しなければあつとつ間に要介護となるリスクが高まります。早めの予防が肝心です。

## 高血圧・介護予防 健康寿命を延ばすために: 「フレイル」とは?

