



地域で和っしょい!

レストア川崎地域包括支援センターだより

発行：レストア川崎
地域包括支援センター
住所：宮前区犬蔵 2-25-9
TEL：044-976-9590

地域包括支援センターは、市から委託を受けた高齢者の相談機関です。困ったとき、迷ったとき、どんなことでも、お気軽にご相談下さい。相談料は無料です。
『地域で和っしょい!』では、地域の活動や福祉の情報などをお伝えしています。

認知症サポーター養成講座を開催しました



鷺沼小学校4年生



認知症サポーターとは何ですか??



認知症サポーターとは『認知症の方やその家族を温かく見守る応援者』です。養成講座では認知症の正しい知識や対応方法、認知症介護をしている家族の気持ちについて学びます。受講後、サポーターの証であるオレンジリングがもらえます。



2月21日、鷺沼小学校4年生を対象に開催しました。前半の講義では、病気の説明で難しい部分もありましたが、皆さん真剣な眼差しでスライドを見つめ、耳を傾けていました。宮前平中学校の生徒さんが出演する『地域包括ケアシステム』DVD上映では「あ、ここ知ってる!」「〇〇公園だ!」と楽しみながらサポートの方法や勇気を出して声をかける心を学ぶ姿が見られました。後半のグループワークでは“家と反対方向に歩く近所のおばあちゃんへの声かけ”というテーマで、活発な話し合いがされました。発表を聞く中で、優しい心・自分がされたい対応・困ったら大人に頼る等、一人一人に福祉の心が芽生えたように感じました。

～受講した児童の皆様の感想(アンケートより抜粋)～

- ・「認知症の人にやさしくしたいと思いました」
- ・「助け合いは必要だと思いました」
- ・「認知症でも安心できる町にしたいと思いました」
- ・「認知症の人への対応や不安にさせない声のかけ方を学べてよかったです」
- ・「声をかけたり、難しかったら大人に助けを求めたりしたいと思います」
- ・「パラムーブメントにもつながったので、これからの役立ちそうです」



～地域包括ケアシステム構築に向けて～

地域包括ケアシステムとは、『住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう医療・介護・予防・住まい・生活支援が包括的に確保される仕組み』です。

その中で、認知症になっても自分らしく暮らせるより良い環境づくりを目指して認知症の方の理解者・応援者である“認知症サポーター”を増やしていくことは大変重要な取り組みです。



宮前平中学校3学年

2月25日、毎年恒例となった3年生に向けての講座を開催。終始、真剣な態度で受講してくださいました。“認知症は脳の病変”“認知症になっても感情はある”という大切なポイントを押さえてくれたと思います。4月からはまた一つ大人の階段を昇る3年生。これからの地域での活躍を期待しています。

～生徒の皆様の感想(アンケートより抜粋)～

- ・「自分の祖母も認知症なので大変勉強になりました」
- ・「自分にも助けられることがあったら積極的にやっていきたい」
- ・「認知症だと思ったら、地域包括支援センターに相談しようと思った」



※第106号“そうだん処にんじん“に関する記事について※

記事の中で、今後の活動内容について『12月:忘年会』と記載しておりましたが、正しくは『反省会』でした。訂正いたします。



～新型コロナウイルス感染拡大に伴う地域活動の休止に関して～

新型コロナウイルス感染予防の為、2月5日午後より、レストア川崎地域包括支援センター主催の地域活動を一時休止しております。2月22日開催予定だった“オレンジカフェさぎぬまの丘”に関しては直前に中止することが決まり、ご連絡が難しい状況でした。当日お越しいただいた皆様にはご迷惑をおかけする形となってしまう、大変申し訳ございませんでした。当日、何名もの方が足を運んで下さり、カフェの必要性を改めて認識しました。状況が落ち着き次第、活動を順次再開していきたいと思っております。その際にはチラシ、掲示板、Facebook などでお知らせいたします。

自宅でできる体操をご紹介します♪～水戸黄門体操～



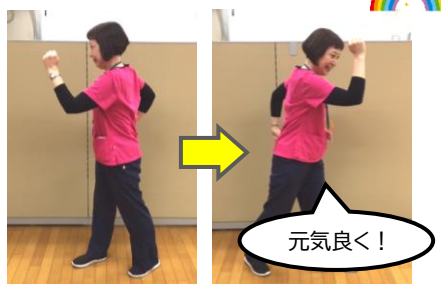
水戸黄門の主題歌『あゝ人生に涙あり』に合わせて行う“水戸黄門体操”。簡単なので、是非やってみてください。健康維持に努めましょう！！

①「人生楽ありゃ苦もあるさ」



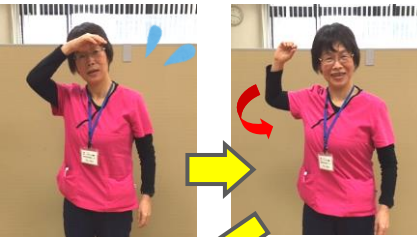
右側から船を漕ぐ動作を2回。
左側も同じように2回行う。

②「涙のあとには虹も出る」



右を向き、腕を振って歩く動作をする。左向きも行おう。

③「歩いてゆくんだしっかりと」



額の汗を拭う（左右の腕を交互に肩甲骨を回すイメージで計4回）。
右手を額に、左手は腰に当てて、腰をひねるように左右を見渡す。

④「自分の道をふみしめて」



刀で敵を切る動作を2回行う。
上下に大きく頷きながら、左右に印籠を見せる。

座ったままでも行えます！

ボランティアしたい方、集合！

「ちょっとした手助けならできる！」

「空いている時間を有効に使いたい」

「得意なことを活かしたい」



地域で支え合うボランティアグループの立ち上げを考案中です。活動地域は犬蔵・土橋・鷺沼です。皆さんの出来る事を活かしてみませんか？電話・FAX・メールにてご連絡下さい。活動が決まりましたら、こちらからご連絡させていただきます。

電話：044-976-9590

FAX：044-976-9591

メール：rk-houkatsu@hanasakikai.or.jp



～著休め～

動物の中でも人間だけが創作活動をするのではないのでしょうか。風雅の気持ちを込めて、犬蔵カフェにて新春に俳句作りを行いました。俳句の心は“写生”。生きるを写し取る活動です。外出しなくても、今見える心象風景を詠んでみませんか。



季節が一番良くなりましたら、皆様とウォーキングを兼ねて俳句作りが出来たら良いなと思っています。

ご相談や、記事に関するお問い合わせは

044 (976) 9590

rk-houkatsu@hanasakikai.or.jp

レストア川崎地域包括支援センター
犬蔵2-25-9

レストア川崎地域包括支援センター職員紹介



明石 (看護師)

小泉 (社会福祉士)

嶋 (保健師)

奈良 (主任ケアマネ)

川口 (看護師)

永野 (地域支援)

南波 (事務)

Facebookにて、地域活動などの情報を配信中！

レストア川崎地域包括支援センター