

伊予市地域包括支援センターだより

伊予市地域包括支援センターの受託運営も4年が経とうとしていますが、まだまだ地域包括支援センターのことを知らない人が多いと感じます。

突然一人暮らしになったり、介護保険が必要な状況になったりしたときは、是非、伊予市地域包括支援センターにご相談ください。そして、困ったことが起きたときは民生委員さん、高齢者見守り員さん、地域の方、お隣さんなど周りの人にもSOSを出してください。必ず、どこかにつながって状況はいい方向へ進んでいきます。

「あれっ?と思ったら包括へ」が合言葉です。

認知症になっても安心して暮らせるまち伊予市に

認知症は誰もがかかる可能性があります。そして、多くの方が認知症にはなりたくない、かかることを恐れているかもしれません。しかし、認知症のことをいたずらに恐れず正しく理解していただくことが、認知症になっても住みやすい街にするためのポイントです。そして、周りの方の少しの助けがあれば、住み慣れた我家で暮らし続けられる可能性は高まります。

認知症サポーターステップアップ研修を開催しました！



令和3年11月15日「認知症の理解を深める」

11月29日「認知症の発症リスクを減らす、そして私たちに何ができるか」

講師 グループホーム土香里 河本圭仁 先生 ・包括職員

2回のシリーズで、各回23名の方が参加して下さいました。認知症サポーターの皆さんの認知症に関する一歩進んだ学びの場となり、何ができるかを考えたグループワークは大変盛り上がったものになりました。

今後、有志の皆さんで**チームオレンジ**を立ち上げ、認知症になっても安心して暮らせる街づくりのための活動を行っていく予定です。



認知症カフェ「カフェいーよ」もやっています

町家 多目的ルームにて

毎月第3水曜 13:30 から 15:30

認知症の方、その家族、地域の方の交流がはかれ、情報交換もできるカフェです。

お飲み物は、お菓子付きで100円です。

新型コロナウイルスの発生状況に応じて、町家での「カフェいーよ」じゅらくでの「介護もいーよカフェ」は休止する場合がございます。体調がすぐれない方は参加を見合わせていただきますようお願いいたします。

新しくスタッフが増えました



介護支援専門員 みつた 光田 裕子

歳だけ重ねている新人です。
只今猛勉強中！

社会福祉士 こうやま 神山 陽子

昨年7月に出産し、
2児の母として子育て奮闘中。



これから皆さんと一緒に“住みやすいまち伊予市”を目指してがんばりますのでよろしく
お願いいたします。

「あいのわ」って聞いたことがありますか？

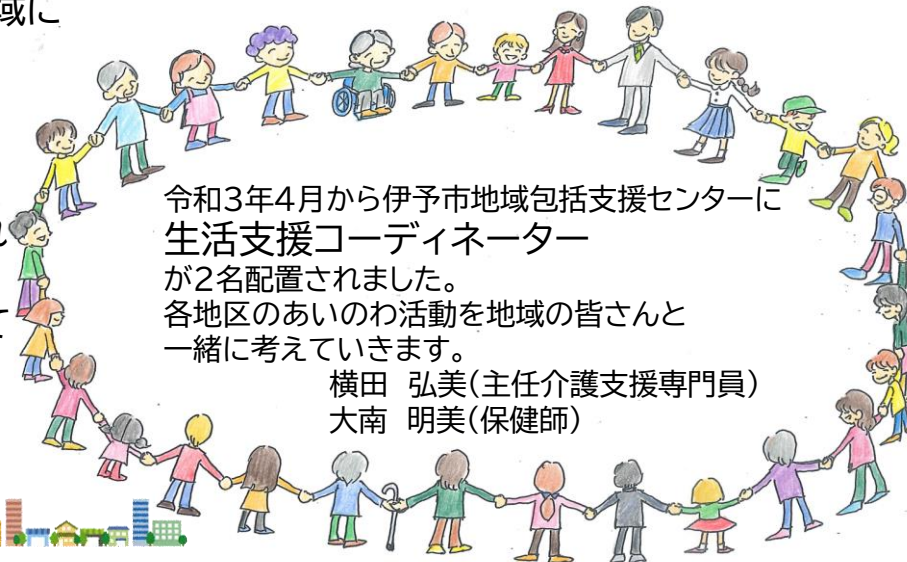
少子高齢化が進み、誰もが住み慣れた地域で元気に暮らし続けていくには、相互に支え合う地域づくりが必要になってきています。

伊予市では、全体を6つの地域(郡中・中村・大平・南伊予・双海・中山)に分け、厚生労働省が掲げている「生活支援体制整備事業」に取り組んでいます。

この事業を「これからの伊予市に愛の輪を広げる会」、通称「あいのわ」と名付けています。地域の皆さんの手で、伊予市の各地域に愛の輪を広げていきましょう。

各地域で、1か月から3か月に1回、セミナーを開き、地域の皆さんが集まって、地域のことについてあれこれ話し合っています。

新型コロナ禍で思うようには動けていませんが、ぜひ皆さんも一度各地区のあいのわセミナーをのぞいてみて下さい。



令和3年4月から伊予市地域包括支援センターに生活支援コーディネーターが2名配置されました。各地区のあいのわ活動を地域の皆さんと一緒に考えていきます。

横田 弘美(主任介護支援専門員)
大南 明美(保健師)

連載 ▶ 保健師からのワンポイントアドバイス

まだまだ終息の兆しが見えない新型コロナウイルス感染症…手洗い・うがいなどの基本的な感染予防対策に加え、免疫力をアップして健康な毎日を送りましょう。

🦋 しっかり食事を取りましょう！

1日3食バランスの良い食事を心がけましょう。特に朝食は1日のスタートで身体のリズムを整える役割があります。



🦋 ぐっすり眠りましょう！

睡眠は身体の機能の維持やストレスの解消など大切な役割をしています。朝目覚めたら太陽の光を浴び、日中は身体を動かして睡眠の質を高めましょう。

🦋 外出自粛中でも運動を忘れずに！

オススメは散歩。万歩計をつける、駐車場は遠くに停めるなどで目指せ+1000歩！また、お家でできるスクワットやつま先立ちなど、続けられる運動を行えるといいですね。



🦋 毎日笑っていますか？

笑いは副作用ゼロの良薬。免疫細胞を活性化するなど、たくさんの健康効果があります。声を出して笑うとより効果的！



伊予市地域包括支援センター

住所：伊予市米湊1212番地5

電話番号：909-6260

月～金曜 8時30分～17時15分

お電話、来所、お気軽にご相談ください

