

# 地域包括支援センターだより ええげえし

「ええげえし」＝「相返し」秩父地域の方言で「助け合う・支え合う」ことを意味します。

第17号（年4回発行）

H26. 6. 1発行

《編集発行》

皆野町地域包括支援センター

皆野町大字皆野1420-1

電話 62-1233

題字:書道クラブ「若竹」 西澤信子 様

## 「あれ？」と思ったら、早めの相談！！～認知症～

毎日、テレビや新聞で話題になっている認知症。関心が高まっています。ポイントは『本人、家族、まわりの人の早い気づき』『正しい理解と適切な対応』『医療・介護サービスの利用』の三本の矢です。

◎認知症の主な初期症状をあげますので確認しましょう。

- 最近、置き忘れや探し物が多くなった。
- 日付や曜日、時間や場所、人の名前がわからないことがある。
- 同じ話を繰り返したり、確認することが多くなった。
- 意欲や関心がなくなった、怒りっぽくなった、段取りが悪くなった。

以上の項目に1つでも該当したら、『もしかして?』ということで、かかりつけの医療機関や地域包括支援センターに相談しましょう。地域包括支援センターでは、「認知症サポーター」を養成して地域への理解を進めています。

## 介護者のつどい

○日時：6月30日（月）午前10時～11時30分

7月28日（月）午前10時～11時30分

○場所：役場2階 和室

○内容：『家庭でできる、つぼマッサージ、リラックス体操』

『語らい』

○講師：介護予防運動指導士 根岸 三枝子 氏

○対象：在宅で介護されている方

○費用：無料

○申込み：地域包括支援センター

62-1233（健康福祉課直通）

## 家の奥でねむっている品ありませんか???

### ●ポータブルトイレ

（未使用品または数回しか使用していないものに限りです。）

### ●歩行器（押し車）

\*「寄付しても良い」という方、連絡お待ちしております。

（問い合わせ先） 地域包括支援センター 62-1233

今年度もよろしくお願ひします(^o^)/

地域包括支援センターは、福祉・介護・保健分野の専門職員が配置されています。

生活の身近な相談援助者として活動しています。例えば・・・

- ◎病気やケガして・・・、年をとって・・・、今後の生活が心配。
- ◎介護保険制度、生活保護制度、障害者福祉制度など、社会福祉サービスを知りたい。使いたい。
- ◎認知症のことで悩んでいる。などなど。

ひとりで抱え込まず、悩むことなく、お話しください。

【写真】：左から

小池 佳代

(保健師・ケアマネジャー)

新井 康弘

(社会福祉主事・ケアマネジャー)

梅津 順子

(主任ケアマネジャー・保健師  
・精神保健福祉士)

山口 聡子

(保健師・ケアマネジャー)



<地域包括支援センターからのお知らせ>

★地域でいきいき生活している高齢の方の情報をお待ちしています！！★  
自薦・他薦を問いません。

★地域活動情報を募集しています！！★

地域の寄合や行事など活動している団体を把握しています。地域社会の繋がりを通じて介護予防に一役買うような活動をぜひおしえてください。

(問合せ) 皆野町地域包括支援センター

TEL 62-1233 (内線 115・116) FAX 62-2791

## 地域包括支援センターはこんな仕事をしています

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れたところで安心して自立した生活が続けられるようにお手伝いします。

介護保険サービスの利用方法、介護予防、認知症相談、保健・障害者・高齢者福祉、権利擁護、そのほか生活に関する不安や悩みなど  
いろいろな相談に応じます。気軽に電話・ご来庁ください。

## 高齢者のよろず相談所

### 皆野町地域包括支援センター（健康福祉課内）

電話 62-1233 内線 115・116

#### 【編集後記】

新緑がまぶしい季節ですね。青い空、白く浮かぶ雲、緑の木々、3色を爽やかな風が「すーっと」キャンパスに描くような……。なんて、おらが町は素晴らしい場所なんだろうと感じずにはられません。

一転、4月から新しいスタートを切って、慣れない環境で気をつかい、体をつかい、それでも頑張った疲れがたまる季節でもありますね。「それって私？」と感じられた方は大丈夫ですよ。何より「あー疲れた。」ってわかっているから。《疲れたこと》がわからなくなっている方は『包括』へ相談！！

よく参加するハーフマラソンに例えてみよう。もっとも大事なのは、最初の3kmの走り方。手足の動き、息づかい、心臓の鼓動を5感で感じ、今日の調子を自分自身と会話する。無鉄砲に飛ばすと15km過ぎから確実にバテる。

1年を乗り切るにはペースが大事。給水しながら、まぶしい季節を乗り切ろう。

介護支援専門員 新井康弘