

地域包括支援センターだより

第7号

H23. 12. 1発行

(年4回発行)

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

# 在宅介護者のつとめ募集

介護者自身が健康でいられ、介護についての知識を学びながら  
仲間づくりをしませんか。気軽にご参加下さい。

期 日 平成 23年 12月 16日(金)

時 間 午前10時から正午

場 所 皆野町役場 2階 201会議室

対 象 在宅で介護をしている方

費 用 500円 (材料費)

内 容 「冬に役立つアロマ」

講師 アロマセラピスト 新井 幸子 氏

寒さ・冷え性・乾燥対策

アロマヘッドマッサージ

申込み 12月9日(金)まで(先着20名)

健康福祉課 地域包括支援センター 電話 62-1233 内線115



「待ってるねー。」

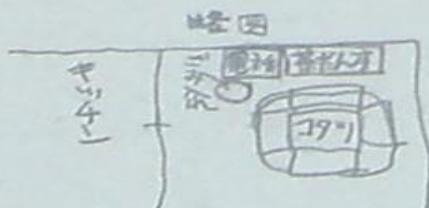
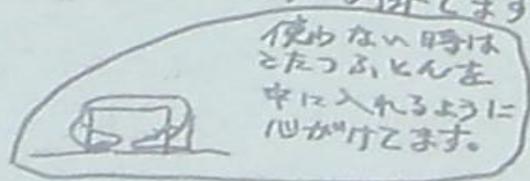
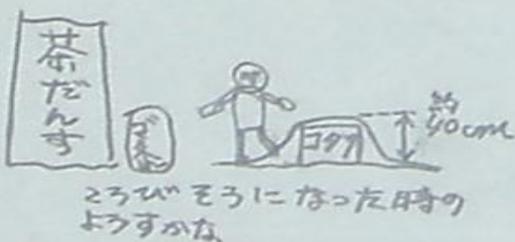
## 今号の特集 ～転倒には十分に気をつけて～

この図解つきの文章は、町民の方よりお寄せいただいたものです。ご自身がコタツで転びそうになった体験を絵を用いて細かく解説しています。寒い季節になりました。こたつ布団や電気コードなど何かと障害物が増える季節です。

みなさんも転ばないように注意してくださいね。

### コタツでころびそうになった体験

朝食に焼魚を食べました。後かたづけをすませて、すし胸やけがするので胃薬でものもうと思ひ茶たんすから薬を取り出して身体の向きを変え、右足を一步ふみだし次に左足を出した時ふとんのかどのところで左足首がふとんにひっかりころびそうになりました。たぶんその際右足はふとんの端をふんでいたのでもふとんが動かず左足首が高くあがりすひっかりころびそうになり、身体が前へのめりになりながら「オットット」と右足ではねるようなかっこうになり、それから左足がついてきて、左足が地につき、次に右足が出て転倒をまぬかれました、あぶないなあと思いました。それからコタツふとんのすそはあまり出さないよう心掛けてます。



コタツでころがるのはこうゆうことなのだと実感しました

## 「振り込め詐欺に気をつけて」

8月23日（火）、長生荘で行われた「ふれあい広場」にて、埼玉県警察本部「防犯指導班ひまわり」、秩父警察署国神駐在所秋元巡査部長より、防犯や交通事故防止について劇やお話がありました。昨年、埼玉県だけで565件、8億2747万円も被害がありました。被害にあわないように日頃から、家族や近所の人と連絡を取りあいましょう。



国神駐在所 秋元巡査部長のお話。



「ひまわり」の迫真の演劇。

<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、保健福祉、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。気軽にご相談ください。

## 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】

師走になると思い巡らすことがある。今年を漢字1文字で表すと……。財団法人日本漢字能力検定協会が、平成7年に12月12日を「漢字の日」に制定したことにより発表するものである。1年の世相を表す年末の恒例行事になっている。なんでも「いい字一字」が「1（いい）2（じ）1（いち）2（じ）」の語呂合わせにちなんでいるという。過ぎ去った歳月は、とかく早く感じるもの。今年の漢字に思いふけながらゆっくり振り返ってみよう。来年の目標となる1文字を見つけられるように……。

ペン やす