

地域包括支援センターだより



「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30号（年4回発行）

H31. 3. 1発行

《編集発行》

皆野町地域包括支援センター

皆野町大字大淵103-1

長生荘内

電話 63-1122

題字：皆野小6年 太幡 琉美花 さん

## 近くの公会堂などに出かけましょう（軽体操・運動編）

団体名	参加対象者	場所	実施日時	参加費	内容
下原げんき会	下原区民	下原区公会堂	毎月第2・4木曜日 午前10時～正午	無料	運動・体操
いってんべえ～、 あつまんべえ～	下大浜区民	大浜ケアセンター	毎月第3月曜日 午前10時～正午	無料	運動・体操・お茶 飲み・レク・工作
腰区元気会	腰区民	腰区公会堂	毎月第1・3月曜日 午前10時～正午	無料	運動・体操・お茶 飲み
ハチ・ハチクラブ	国神区民	国神公会堂	毎月8のつく日 午前10時半～正午	無料	運動・体操・お茶 飲み
おしゃべり会	大淵区民 (旧9区)	大淵公会堂	毎月第2・4水曜日 午前9時～午後4時	無料	運動・体操・お茶 飲み
日野沢婦人会	主に会員	わくわくセンター	毎月第1・3土曜日 午後7時～8時	無料	運動・体操

\*地域住民が運営するご近所介護予防体操です。

## オレンジカフェで、ホットなひととき（趣味・学習編）

名称	参加対象者	場所	実施日時	参加費	内容
生きいき カフェ	一般（年齢・ 住まい等を 問わない）	皆野病院 1階フロア	偶数月第2土曜日 午後1時半～3時	無料	認知症の話、体操、 医療・介護相談・ ボランティア出し 物、お茶飲みなど
つむぐ会	全地区町民	老人福祉セン ター「長生荘」	毎月第2・4木曜日 午前10時～11時半	百円	編み物・お茶飲み

みんなのみんなの

認知症になっても安心して暮らし続ける町に

## 皆野小学校で認知症サポーター講座を開催しました

1月31日（木）、皆野小学校6年生のみなさんに認知症サポーター講座を受講していただきました。子どものうちから正しい知識をもち、日頃から認知症について考えることは、「みんなに優しいみんなの」にとって、とても大切なことです。子どもたちは、認知症疾患医療センター所属の認知症サポーター講師である内海巨史さんの講義を、熱心に聞きメモをとっていました。グループワークでは、認知症役と聞き役に分かれ、言葉では伝えられないもどかしさを体験したり、具体的に認知症をイメージできる貴重な授業になりました。



**安心して下さい！ほくたち、わたしたちが優しく声をかけます！**

## つどいの掲示板

認知症予防のつどい

### つむぐ会

以前作った作品もお披露目に来てください。

何を作っても大丈夫。オリジナル大歓迎♪自由に参加してください。

日時：第2、第4木曜日

10時から11時30分

場所：長生荘 集会室

対象者：認知症予防に興味・関心のあるかた

内容：編み物・小物づくり・塗り絵など

参加費：100円

いろいろなものにチャレンジ!



ちりめん細工も教えてもらえます

**問い合わせ 地域包括支援センター 電話 63-1122**

介護する方の体と心の健康のために

### 介護者のつどい

経験者同士、いろいろな話をしながらリフレッシュしませんか。

日時：3月14日（木）

10時00分～11時30分

場所：総合センター

対象者：介護をしているかた

内容：介護生活に役立つアロマの使い方 講師 野澤 規恵 氏

参加費：500円（材料費）



**問い合わせ 地域包括支援センター 電話 63-1122**

皆野病院 認知症オレンジカフェ

### 生きいきカフェ みんなの

認知症の方もそうでない方も、気軽に立ち寄れる生きいきカフェが好評です。お茶飲み、おしゃべりをしながら楽しい時間を過ごせます。ぜひお出かけください。

日時：4月20日（土）

13時30分～15時

場所：皆野病院1階フロア

内容：認知症の話、体操、  
医療や介護相談の受け付け

おいしいお茶やコーヒー・ココアもあります

当日ご自由に  
参加ください



**問い合わせ 皆野病院 居宅介護支援室 電話 62-6300**

## 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、医療・保健・福祉相談、虐待・消費者相談、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。気軽にお電話・ご来所ください。

## 高齢者のよろず相談室

## 皆野町地域包括支援センター

皆野高校や国神小学校の下にある「長生荘」という平屋の建物の中ですよ。

電 話 63-1122

### 【編集後記】

「人生100年時代」の到来。みなさんはどう感じますか？ 若い人も含め、いろいろ思うところがあると思います。何しろ、定年期を迎えても余生が約40年あるという計算になりますから。加えて、人口減少で人手不足。就労や社会貢献など、社会が、あなたの経験、知恵、技術、能力を欲しがっています。病気、介護、ケガ、障害など不測の事態に見舞われることもあるでしょう。それでも「家族、友人、知り合い、地域、社会のために何ができるか。」と考えながらの人生設計になります。そもそも、年金受給年齢の引き上げ等で、別の収入を得ないと生活に困ることも想定されます。

ある時は支え手に、ある時は受け手になる支え合い、つまり「ええげえし」がますます必要です。「一度きりの人生、こころ豊かに幸せでありたい。」と過去、現在、未来のご自身を受入れ、大切に。「人生100年時代」改めて思うに、うれしいような・・・厳しいような・・・。

もうすぐ、桜が咲き出します。これからの、みなさんそれぞれの第2、3いや4の人生に、淡く可憐な桜が咲き誇りますように・・・。

所長（社会福祉士） 新井 康弘