

桜 さくらんぼ通信 第7号

連尺学区 城生ふれあいクラブ



ペタンクリーダー
山本正司 氏

老人クラブ活動の一環として4年前からペタンクに取り組んでいます。フレイル予防はもちろんですが、仲間づくりを通して仲間同士で健康状態が把握できることが活動の良いところと思っています。皆さんの笑顔を見てもやりがいを感じます。

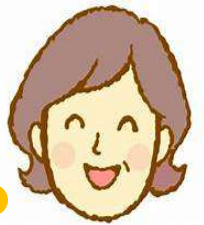
『ペタンク』ってご存じですか。1910年に南フランスの港町ラ・シオタで生まれたボールスポーツです。目標球に、金属製のボールを投げ合って、相手より得点を競うというゲームです。世界各国でも愛好者が増え、ワールドゲームスで実践されている国際的なスポーツです。



六名学区 ふれあい健康クラブ

岡崎保健所健康増進課から引き継いで、学区福祉委員会が学区の方の健康づくりを目指し活動しています。岡崎市健康体操連盟さわやか部 水野名生子リーダーに指導して頂き、体操をメインに行っています。体操の後には音楽会や脳トレなどをしたり、また参加者が得意分野を披露しリーダーとしてレクリエーションを企画したり、とても有意義な時間を過ごしています。

外に出て仲間とおしゃべりすることが大切です。70~80歳の方が参加されていて、皆さん本当にお元気です。皆さんの健康寿命が延伸できるよう、いつまでも楽しく参加していただきたいと思っています。



代表
外狩信子 氏



地域包括支援センターってどんなところ？

介護や健康のこと

- ・介護保険ってなに？
- ・体力作りをしたい



生活のこと

- ・1人暮らしで困っている…
- ・買い物やゴミ出しに困っている

権利を守ること

- ・成年後見制度を利用したい
- ・虐待にあっている人がいる
- ・悪質な詐欺被害にあった



暮らしやすい地域作り

- ・地域の集まりを知りたい
- ・認知症や介護に関する勉強会を開いてほしい

地域包括支援センターでは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心した生活が続けられるように支援を行う総合機関として、市町村が設置しています。

岡崎市には、20か所の地域包括支援センターがあります。

介護や健康のこと、生活のこと、権利を守ること、暮らしやすい地域づくりを支援しています。

また、認知症が疑われる人・認知症の方の早期診断・早期対応に向けた支援を行うほか、家族介護教室や認知症サポーター養成講座の開催、認知症カフェの運営支援なども行っています。

厚生労働省研究班の調査では、2040年には認知症高齢者の数が全国で約953万人、愛知県では約54.6万人、岡崎市で推計すると約2.4万人の見込みです。

認知症について気軽に話せる場所について知りたいときや、介護・医療・福祉の相談があるときは、お住まいの地区の地域包括支援センターへご相談ください。

認知症カフェ ハ丁珈琲さくらの里店

6.9.12.3月 第3日曜日 10時から、介護老人保健施設さくらの里で開催しています。毎回趣向を凝らした内容で行っており、3月開催では「認知症の方へ否定しない話し方」について、講座を行いました。

「ごまんとく体操」も皆さんと一緒に取り組みました。是非、お気軽にご参加下さい！



スタッフ犬紹介



カニハンダックスアフト
アルナ 女の子 14歳。
毎日寝てばかりです ヽ

