

地域包括支援センター虹の里だより

地域包括支援センターは高齢者の皆さまの地域での暮らしをサポートする公的な相談窓口です

発行

令和 4 年 1月号 第61号

社会福祉法人 慈正会 地域包括支援センター虹の里



新年あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。寅年は春の訪れや生命が生まれ成長するといわれる「動」の年です。皆さまにとって良い年になりますようにお祈りいたします。

安心のための備え

一年の計は元旦にあり、一生の計は勤にあり、一家の計は身にあり！人生におとずれる様々な波を乗り越え、安心して暮らすための情報をピックアップしました。さあ、今から始めましょう。



● 老後の生活・家族の介護・自分自身の介護に備えて

老後の生活をより豊かにするために、自分がやりたかった事や今後どのように過ごしていきたいか、一度書き出してみてもいいかもしれません。案外まだやっていないことの多さに気づけるかもしれません。それを一つずつ実現しながら生活を送ることで、より一層充実した日々につながるのではないのでしょうか。

今介護を受けている方もそうでない方も、自分らしく過ごすためには健康管理と介護予防のセルフケアは必須です。継続できる運動やいきがいを見つけましょう。また、いざという時のために日頃からご家族と話す機会をつくり、大事なことは勿論さまざまなことを伝え合っておくことが大切です。

家族や親戚と疎遠な方は、早めに身元保証サービスや任意後見・成年後見制度を申し込んでおくことも選択肢の一つです。あんしんセンターや地域包括支援センターで窓口をご案内できます。心配ごとがある方は地域包括支援センターにご相談ください。

● 緊急入院に備えて

【突然に救急車を要請した時に必要な物】 日常使いのかばんに入れておくと便利です。

- 健康保険証
- かかりつけ医療機関が確認できるもの
- お薬手帳
- 現病歴、既往歴、手術歴などを記載してあるもの
- 緊急連絡先
- 携帯電話（充電器）
- 現金
- ペットがいる場合は入院中のペットの預け先やペットの嗜好品の種類を書きとめたメモ
- 自宅の鍵



● 災害に備えて

災害・震災はいつ起こるかわかりません。家族との集合場所や連絡方法を決めてメモに書き、非常用持ち出し袋に必要な物と共に入れておきましょう。

- 飲料水
- 保存食
- 簡易トイレ
- 防寒具・雨具・カイロ
- ラジオ
- 懐中電灯
- 内服薬
- お薬手帳
- マスク
- 身分証明書
- 歯ブラシセット
- アルミ寝袋
- 手指消毒液
- 大人用紙パンツ
- 生理用品
- ウエットティッシュ
- ちり紙
- 携帯電話、充電器
- 現金
- ばん創こう等の救急セット
- 袋
- アドレス帳、ペン
- ペットがいる場合は避難用のゲージを用意
- その他

※年に1度は点検をしましょう。

日々是好日 ～まちのきらり★を見つけ隊～

【ちょっといい話 エピソード3】

地域に住むA様は、かかりつけ医に「人は歩かないといつか歩けなくなる。それが10年か、5年か…2年かもしれない。あなたは どうしますか？ Aさん次第ですよ。体を動かして楽しみを持ちなさい。」と目を見て言われました。かなりショックを受けましたが、家に帰って趣味を書き出したところ、結構たくさんある事に気づきました。医師がうつ向きがちでいたのを気にかけてくれたのだと感じました。心を入れかえて気持ちを前向きに持つ様になったところ、友人と買い物に行ったり、散歩の約束ができたりと生活に楽しみができました。また、趣味も再開させました。

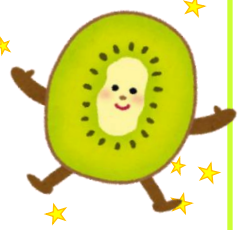
医師の言葉をまっすぐに受け止め、コロナの影響でまだ生活に制限のある中でも楽しみを見つけて前向きに過ごすようになった、Aさんの心のしなやかさを感じる素晴らしいお話でした。

★こちらのコーナーでは、皆さんからのお話を募集します。
どこかで会った時やお電話にてお知らせくださいね。



心のこもったご寄付をいただきました

冬晴れの午後、U様からお誘いを受けキウイ畑におじゃましました。キウイが豊かに実る景色は圧巻です。丹精込めて育てられた2種類のキウイは、とても甘ずっぱくジューシーな口当たりが特徴です。U様とお会いすると毎回お元気なお姿や楽しいお話に刺激を受け、私達も頑張ろうと心が引き締まる思いです。職員一同感謝の気持ちでいっぱいです。お心遣いありがとうございました！



地域包括支援センターは 身近な相談窓口です



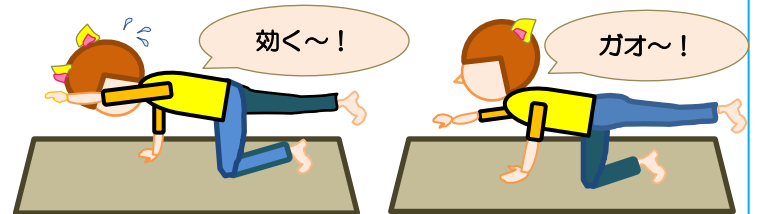
●地域包括支援センターは、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるよう、川崎市からの委託で設置されています。社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーがご相談をお受けします。

●ホームページを開設しています。
<https://nijinosato.or.jp/supprt-center/>

【シエンちゃんの健やか体操】

寅のポーズで体幹を鍛える ※ムリせずに！

- ①両手、両膝を肩幅に開き四つん這いになる。
- ②左手と右足を床から離し伸ばす。
そのままの姿勢で3回深呼吸。姿勢を戻す。
- ③右手と左足を床から離し伸ばす。
そのままの姿勢で3回深呼吸。姿勢を戻す。



麻生区の地域包括支援センター【7か所】 担当エリアのセンターへご相談ください

| | | |
|------------------|-----------------------------------|------------|
| 柿生アルナ園地域包括支援センター | 上麻生・上麻生5～7丁目・王禅寺西5～8丁目・白山・下麻生1丁目 | ☎ 989-5403 |
| 片平地域包括支援センター | 片平・栗平1丁目・白鳥・五力田・古沢・岡上 | ☎ 986-4986 |
| 栗木台地域包括支援センター | はるひ野・黒川・南黒川・栗木台・栗平2丁目・栗木・金程・向原・細山 | ☎ 987-6505 |
| 新百合地域包括支援センター | 上麻生1～4丁目・王禅寺西1～4丁目・王禅寺東1～2丁目 | ☎ 969-3388 |
| 高石地域包括支援センター | 高石1～3丁目・多摩美・千代ヶ丘・万福寺 | ☎ 959-6020 |
| 百合丘地域包括支援センター | 高石4～6丁目・東百合丘・百合丘 | ☎ 959-6522 |

地域包括支援センター虹の里

044-986-4088

担当地区：早野・下麻生・下麻生2～3丁目・

虹ヶ丘・王禅寺・王禅寺東3～6丁目