

# 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 さざんか号 第66号  
社会福祉法人 慈正会 地域包括支援センター虹の里



寒さが厳しくなってきましたが、いかがお過ごしですか？  
感染症や風邪予防は、うがいや手洗い・換気の他に、栄養のある食事や質の良い睡眠、身体の冷えを防ぐこと（暖かい恰好で過ごす）がポイントです。  
日常動作に気を付けて、冬を楽しく乗り切りましょう。

## 認知症サポーター養成講座

11月5日（土）王禅寺福寿会で認知症サポーター養成講座を行い、20名の参加者の皆さまと意義深いひとときを過ごしました。

講座では、脳の仕組みや認知症の種類と症状、認知症の方への接し方について理解を深め、当事者のメッセージ動画やコグニサイズ（頭を使いながら身体を動かす運動）などを体験していただきました。

参加者の方からは、「他人事ではなく、我がごとと考えなければならないと思う」「地域の見守りや思いやり、助け合いが大切と感じた」という感想が多く聞かれました。

75歳以上になると12人に1人、85歳以上は3人に1人の方が認知症になるといわれています。超高齢社会になった今、とても身近で自然なことといえるのではないのでしょうか。みんなが安心して暮らせる社会のために、当事者と周りのみんなでできることを一緒に考えていきましょう。認知症サポーター養成講座は、区役所などでも開催をしていますので、参加してみたいはいかがでしょうか。



## ◀ 地域包括ケアシステム ～認知症になってもやさしい町あさおをめざして～ ▶

自助	①バランスの良い食事・運動・睡眠を心掛け、心身共に健やかな状態を保つ。 ②友人や知人との交流や生きがいを見つけて楽しむ。 ③病気や悩みごとは一人で抱え込まず、かかりつけ医や専門機関へ相談する。
互助	①認知症の理解を深める。 ②みまもりや近所の助け合い。 ③町内会・自治会の活動やボランティア活動に参加する。
共助	介護保険制度や医療保険制度を活用する。
公助	社会福祉などの行政サービスの利用。



## 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7 ～Nさんより「小さい、小さい旅～」 】  
ラジオで、小さい旅でもいいから旅に行こうと言っていたから旅に出た。  
バスで自宅から3つめの王禅寺ふるさと公園の中でやっていた小さなイベントです。  
普段は人気のない公園が、人間で埋まっています。それだけで忘れていたウキウキした気分がよみがえります。

ポニーの乗馬体験とか動物へのエサやりなど小さな子供達は大喜びですが、高齢者の私には居場所もなく帰ろうとすると、最近よくあることなのですが足がもつれて倒れてしまいました。少し気恥ずかしさもあり丁度芝生の上でしたから、そのまま座って休んでいる振りをしました。さっき買ったドライフルーツ入りのクッキーを食べて暫く過ごしていましたが、芝生の上では掴まるものもなく立ち上がりません。困ったなと思っていたら、女の人がやってきて「大丈夫ですか？」と言う。遠くで人が倒れるのを見て助けに来てくれたのです。3人の少年(息子さん)を連れてその女性の肩をかりて立ち上がり、ポカポカした気持ちで帰りました。バスでたった3つの旅であたたかい気持ちになりました。そして次回は黒川にあるドライフルーツの果樹園へ行こうという予定まで出来ました。

★素敵な一期一会ですね。世の中は楽しいことや優しさにあふれていることを感じました。  
私もさっそく何処かに出かけてみようと思います！



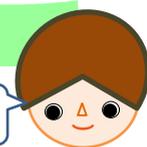
### 地域包括支援センターは 身近な相談窓口です



- 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。活動紹介や過去の「地域包括支援センター虹の里だより」も見られます。  
<https://nijinosato.or.jp/supprt-center/>

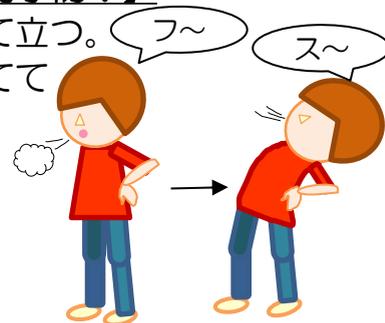
### 【シエンちゃんの健やか体操】

痛みのないように、無理をしないで。



#### 【背骨しなやか、猫背予防！】

- ①腹部に力を入れて立つ。フ～
- ②両手を腰上に当てて息を吐く。ス～
- ③息を吸いながら胸を反らせて、顔を上に向ける。
- ④息を吐きながら身体を元に戻し立つ。



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