地域包括支援センター虹の里だより

発行　令和　７　年　　第７６号
社会福祉法人　慈正会　地域包括支援センター虹の里

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

安心して暮らしていくために　～備えあれば憂いなし～

●老年期になり気力や体力が減退すると、家の中で過ごすことが多くなります。
意識して社会や人との交流を持ち続けていないと、心身のフレイルを早めたり、対応が必要な状況であることに気づかぬまま、生活を続けている場合があるかもしれません。
これまで出来ていた金銭管理が困難になった、内服薬管理があいまいになった、一人暮らしの緊急時の対応に不安があるなど、気になることはありませんか？
ご自身、ご家族お互いの安心のために、元気なうちから暮らしに望むことや希望する最期の迎え方について考え、必要な準備をしておくことが大切です。

【ポイント】

●緊急連絡先を確認し、思い当たらない場合は身元保証会社の利用を検討しましょう。
●物忘れ等の不安がある場合は、医療機関や地域包括支援センターに相談しましょう。
●エンディングノートを活用し、記入できる部分を書いてみましょう。
●不用品を処分したり、リサイクルに出すなど部屋の中の片付けを心がけましょう。
●緊急時に備え、お薬手帳や診察券、健康保険証、緊急連絡先のメモをセットしておきましょう。
●社会参加や友人とつながる事で、心身の健康を保ちつつお互いの見守りができるといいですね。

健康講話　終活～今から備えること～

R7年1月31日(金)虹ヶ丘2丁目団地集会所で、
川崎市未来あんしんサポート事業、菅　茂雄氏の
講話「終活～今から備えること」が開催されました。
「遺言作成・執行」「葬儀・埋葬」「身元保証」について、
利用対象者、契約、費用など詳しく話をしていただきました。

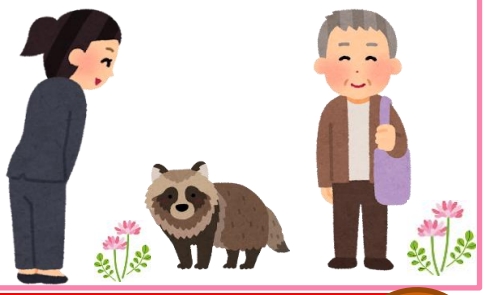
充実した講話内容に時間が足りず、あっという間に終了の時間となりましたが、参加者より「ためになった」という声が多く聞かれました。
核家族化が進み、一人暮らしや高齢者世帯が多くなった今を安心して生活していくために、個々に合ったサービスを利用することが必要です。
大変勉強になりました。

●未来あんしんサポート事業
社会福祉法人　川崎市社会福祉協議会　川崎市あんしんセンター
☎…044－712－3372

日々是好日　～まちのきらり✨ を見つけ隊～

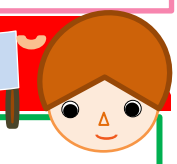
【　ちょっといい話　エピソード20　】

●出勤途中、よくすれちがう方がいます。
ある朝、ふと道端に目を止めると、タヌキがひょっこり顔を見せている。
ちょうどその場に出くわした方から「おはようございます！タヌキがいますね」と
声を掛けられました。
初めてお互いに笑顔で話し、とても清々しい朝です。
後日も、「おはようございます、今日はタヌキはいませんね」あの日以来挨拶をするように
なりました。いつかほかの方々とも何かのきっかけで
言葉を交わす日が来るかもしれないなぁと
内心ワクワクしながら、出勤時間を楽しんでいます。

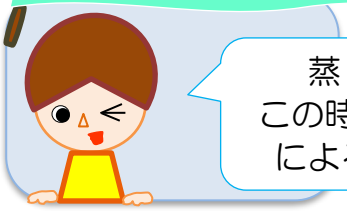


★挨拶から絆がつくられていくのですね。
とっても素敵なひとときと感じました。

シエンちゃん家の健やか体操



シエンちゃんポイント★ 健康長寿



心の声に耳を傾けましょう！

●ストレスを溜めずに発散しましょう。
●自己肯定感を大切にしましょう。
●睡眠を充分に取り、朝日を浴びましょう。
●適度な全身のストレッチをしましょう。
●こまめな水分補給を行いましょう。
●晴れない心が2週間以上続いた時は、
医療機関の受診も検討しましょう。

【 耳のマッサージで自律神経を整える】

①耳を指でつまみ、各々　上・下・横に
5秒ずつ軽く引っ張る。（5回ずつ）
②耳のふちを軽くつまみ、前から後ろに
円を描くように回す。（5回）
③耳全体を手のひらで包み込み
前から後ろへ円を描くように回す（5回）
（無理せずに!）

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中。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/
●ブログもやっています。虹の里ホームページから覗いてみてください。
日々の様子をお伝えしています。

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