

令和5年3月1日に 寝屋川市第六中学校区地域包括支援センターが移転しました

寝屋川市 第六中学校区 地域包括支援センター

通信

電話

072
-800
-6237

旧住所

成田南町
1番12号

新住所

境橋町28番
30号
マンション西尾
102号室

※電話番号は
変わりません



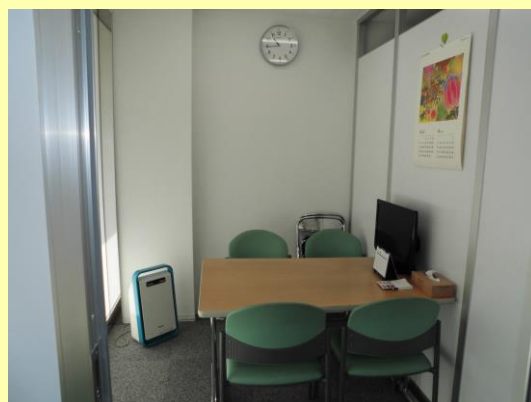
↑たくさんのお祝いに感謝感激です



↑新事務所、正面入口の様子です



↑中の様子はこのような感じです



↑相談室も、とても綺麗です

平成25年4月から寝屋川市より受託し、開設丸10年を迎えることができました。節目を迎えるにあたり、約2年前から、地域の皆様により相談しやすいような環境となる場所を探し続けていました。そんな中、担当させていただいている2つの小学校区の真ん中に位置し、人通りが多く来所しやすい場所が昨春見つかりました。寝屋川市として移転は初の試み

で、1年以上前から協議を重ね、この度ようやく移転が叶いました。応援していただいた地域の方々、移転にご尽力いただいた市や他包括の関係者に感謝いたします。本当にありがとうございます。新事務所でも今後もさらに、周知や地域活動を重ね、地域の皆様が安心して暮らせる頼られるセンターとして頑張っていく予定です。(山田)

運動のきっかけをつくりましょう

暖かい季節が訪れ、ようやく「外へ出ようかな」「また散歩も再開しようかな」なんて思われる方もいらっしゃるかもしれません。しかし、中には昨冬の寒い気候の影響で、なかなか外出できず、気付けば家に閉じこもり体力が落ち、歩くことに自信がなくなってしまうという方もいるかもしれません。

も可能です。次に、もし近場も歩くことが難しくなっており、日常生活に支障が起り始めているという方には、介護保険の申請をお勧めします。認定結果が要支援1・2だった場合、寝屋川市では『通所型サービス(短期集中)』の利用を推奨しています。



地域包括支援センターは、地域にお住いの高齢者のなんでも相談窓口です。そういった時にもご相談いただける問題解決に向けて一緒に考えていくことができます。

例えば、遠くまで歩くのに自信はないけれど、近場ならなんとかという方には、自宅周辺でおこなわれている地域の体操教室をご紹介します。また、寝屋川市には『地域支え合い推進員』という地域の様々な通いの場を把握し、新しい通いの場を創出する職員がおり、その方にあつた通いの場を一緒に探すこと

例えば、遠くまで歩くのに自信はないけれど、近場ならなんとかという方には、自宅周辺でおこなわれている地域の体操教室をご紹介します。また、寝屋川市には『地域支え合い推進員』という地域の様々な通いの場を把握し、新しい通いの場を創出する職員がおり、その方にあつた通いの場を一緒に探すこと



ご自身のお体や運動習慣のこと等、気になることがありましたら、地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。(槌)

相談件数報告

新規相談件数
(※継続支援は除く)

12月	54件
1月	64件
2月	52件

お困りの事がございましたら、『地域の高齢者のよろづ相談窓口』である、私たち地域包括支援センターへ是非ご相談下さい



職員退職のあいさつ

こんにちは。看護師の萩原です。

10年近く、お世話になりましたが、令和5年3月末をもって、卒業させて頂くことになりました。たくさんのお出でいただき、素敵な時間を過ごすことができました。これからも自分の身体は自分で守るをモットーに、生き生きとした毎日を皆様にお過ごし頂きたいと思っております。

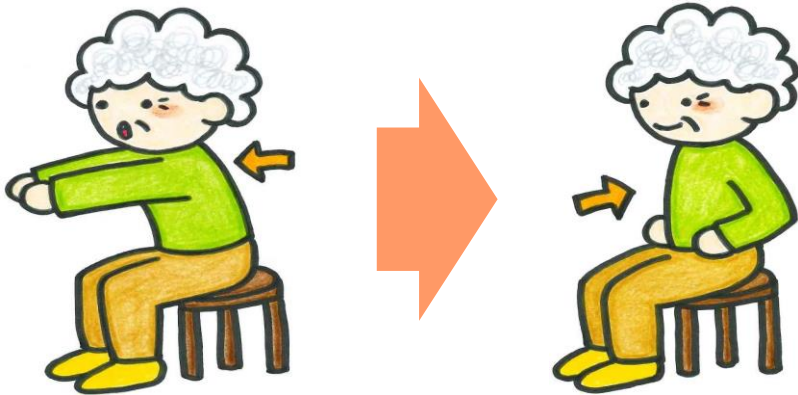


長い間応援して頂き、本当にありがとうございました。



～健康的な体づくりのために～ 『ボート漕ぎ』運動

ボートを漕ぐように上体を前に出し、そこから引き寄せる動作は肩甲骨や腰まわりの筋力を鍛えることができます。最初は1日10回から、ご自身の体力に合わせてやってみましょう。



上体をできるだけ前に倒して手を伸ばします。

そこから身体を起こしながら腕を引き、胸を張ります。

【ポイント】 腕を引いた時、こぶしがおへその高さに来るようにし、しっかり肩甲骨を背骨の方に引き寄せるよう意識しましょう。

東北圏域ケアマネ 管理者の会 咲くら坂の会

毎月、ケアマネジャーと包括とネットワーク型地域ケア会議を開催し、9年目を迎えることができました。最近、社協の地域支援の薬剤師の方や圏域薬局の薬剤師の方にも参加していただいています。

1月は、まだコロナ禍であったためオンライン会議で「認知症とアルコール依存症の夫の介護を抱え込む妻の気持ちに寄り添いながら」のタイトルで事例検討会を開催しました。一つの事例を通じてケアマネジャーや薬剤師の先生など専門職が認知症やアルコール依存症の質問や意見を交換し、当事者のケアマネジメ

ントばかりではなく、家族へのフォローの重要性を専門職として深めることができました機会となりました。

2月はコロナも落ち着き対面会議をしました。介護保険の総合事業改正のアンウンスや昨年度企画のふりかえり、今年度の企画を茶話会的に行うことができました。ケアプランチェックや事業所ツアーの意見があまり多かった。やはり、対面で集まることの良さを皆さんが実感していました。

今後も、さらに事業所間の連携が深め資質向上が図れるようにしていきます。

(山田)

悪徳商法と特殊詐欺を勉強

大阪府では高齢者の悪質商法や製品事故などによる消費者被害の未然・拡大防止の為、「消費のサポーター」を養成し、地域の高齢者が集まる場などで高齢者があいやすい消費者トラブルや被害に関する情報提供、啓発等をおこなう取り組みを実施しています。

一部の包括職員も消費のサポーター資格を持つっており、毎年、更新研修を受講し最新の知識を習得しています。

昨年、今年度の更新研修が開催され消費者被害に関する最新情報を入手しましたのでご紹介いたします。

犯人が電話やハガキ等で、親戚や公共機関等を名乗って被害者を信じ込ませて、現金やキャッシュカードをだまし取る、特殊詐欺が昨年の被害件数、被害額を超えています。被害者の約9割が65歳以上の高齢者であり、約7割は女性です。



大阪府では特殊詐欺のうち、還付金詐欺の被害が多く発生しています。この寝屋川市でも、毎日のように各地域で発生している情報がメールで入ってきています。



還付金詐欺とは、犯人が市役所職員等を名乗って電話をかけて、「お金が返ってきます。本日が期限です。」等と言い、被害者を焦らせATM機の操作に不慣れた高齢者に指示を出して誘導します。「私の言うとおりにATMを操作してください。お客様番号の××××××××を入力してください」と言ってきたま

す。しかし、実はお客様番号と言いつつ、犯人側に振り込む金額を入力させられているのです。犯人に焦らされたことで、正常な判断力を奪われ、言われるがまま操作をさせられると異変に気づきにくいようです。

ATMでお金は返ってきません！被害に遭わないために次のようなことに注意しましょう。

自分は大丈夫と思わない！

犯人の手法は巧妙です。「自分は大丈夫」と過信せず、注意してください。

お金、キャッシュカードを求めた電話は詐欺！

電話で「お金が必要」「お金が返ってくる」という言葉や、キャッシュカードの話が出れば詐欺だと思ってください。電話を切ってください。電話を切った後に家族または警察に相談してください。

(望月)



いつまでもお元気で教室♪

内容：健康のための体操とクイズ

日時：毎月第2・4月曜日

14時～15時30分ぐらい

場所：中央高齢者福祉センター 旧館大広間

申し込み不要・お気軽にご参加下さい♪

お問合せ先 ☎072-800-6237

終了のお知らせ

令和5年3月31日をもって、下記の教室は終了しました。今まで長い間ありがとうございました。

げんき応援教室♪

(日時：毎月第3土曜 10時～)

スクエアステップ教室♪

(日時：毎月第1・3月曜 14時～)

☆出前講座募集中☆

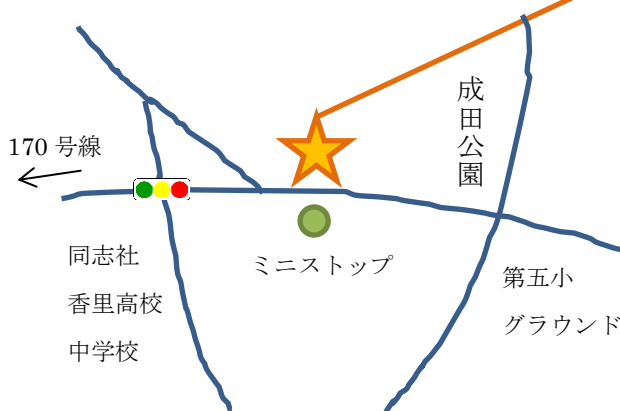
地域包括職員が講座等をさせていただきます！

介護保険、サービス内容、認知症、楽しいレクリエーションなどなど…

「こんなことお願いしたいな。」という

ご要望があればすぐに出張致します！

ご連絡お待ちしております！



第六中学校区地域包括支援センター

住所：境橋町28番30号

マンション西尾102号室

電話：072-800-6237

