

# 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

住所  
境橋町28番  
30号  
マンション西尾  
102号室

## 「チームオレンジ」寝屋川市でも始まっています

「チームオレンジ」とは、令和元年6月に策定された「認知症施策推進大綱」の基本理念である「共生と予防」から展開された方策の一つで、「認知症と思われる初期の段階から、心理面・生活面の支援として、市町村がコーディネーターを配置し、地域において把握した認知症の人の悩みや家族の身近な生活支援ニーズ等と認知症サポーターを中心とした支援者をつなぐ仕組み」であると厚労省が位置付けています。簡単に言うと、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、その当事者や家族が抱える課題を、認知症について正しい知識と理解をもった人たちが手を差し伸べられるようマッチングを果たすための仕組みを言います。



ここで注意したいのは、認知症の当事者や家族が、単に「支えられる側」になるだけではなく、「どんな暮らしをしたいか」を、自身もチームの一員として、それらの思いを起点につくりあげていくことが重要になってきます。チームオレンジでは、当事者家族もメンバーの一員に、令和5年度から六中圏域でモデル試行されています。現在のところ、認知症の人やその家族、認知症サポーターの皆さんが特技を活かし、安心

して過ごせる居場所づくりの一つとして、左の写真のようにサツマイモ栽培をしたり、体操やレクリエーションをおこなっています。令和10年度には、寝屋川市の中学校区を単位に各地域で「チームオレンジ」の仕組みが出来るよう、行政職員を含めたワーキンググループで話し合いをおこなっている最中です。今後、進捗についてご報告していきます。ご報告していただくお声かけをお願いします。(穂)



## 相談件数報告

新規相談件数  
(※継続支援は除く)

3月	43件
4月	49件
5月	60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。

## クイズ ことばの対義語なんだろな?

次の熟語の意味と反対になる熟語をかんがえてみましょう。(答えはうら面へ)

例: 前進 ⇔ 後退

- ① 需要 ⇔ ○○
- ② 集合 ⇔ ○○
- ③ 抽象 ⇔ ○○
- ④ 天然 ⇔ ○○
- ⑤ 悲哀 ⇔ ○○
- ⑥ 保守 ⇔ ○○
- ⑦ 模倣 ⇔ ○○
- ⑧ 混沌 ⇔ ○○



## 熱中症対策

暑さに負けないうらみ

梅雨空で湿度も高く、暑さが日に日に厳しくなってくるこの季節、皆様体調はいかがでしょう。朝晩の寒暖差が激しく暑さに体が慣れていないこの時期は、熱中症になりやすく注意が必要です。特に高齢者の方は暑さを感じにくく、水分不足に気づきにくいいため、知らぬ間に体調を崩してしまうことがあります。



う。あくまでもエアコンの設定温度ではなく、室温28度未満です。注意が必要です。また、夜間も熱中症になることがあります。エアコンを使用し、しっかりと身体をクールダウンさせてあげること、疲労の回復にもつながります。

日頃から栄養のバランスを取れた食事、十分な睡眠をとり、本格的な暑さに負けない体作りをしましょう。「ちよつと体調が変かも」と思ったら、必要に応じ医療機関に相談して下さい。地域包括支援センターでも、熱中症対策の出前講座も行っていきますので、お気軽にお声かけください。(岡村)



## とっさに車いすが必要になったら?

急に車いすが必要になりました。困ったという経験はありませんか? 例えは...

◆普段、車いすは必要ないけど、家族と旅行に行くために3日間だけ車いすが必要になった

◆病院の中での移動が大変なので通院の時だけ車いすが必要になった 等

さまざま理由が考えられます。そんな時には、地域包括支援センターへご相談ください。介護保険の認定を受けておられれば、本来であれば車いすは要介護2の認

定から利用できますが、条件が整えば要支援認定からでもレンタル可能です。(条件に当てはまらなくても他の手段をご案内します。) 寝屋川市社会福祉協議会でも、1日10円で車いすを短期で貸出している事業もあります。(社会福祉協議会にはご自身で取りに行き、返却してもらいが必要がありません。)

まずは、地域包括支援センターにご相談ください。(池永)



## こんな場所が近所にあったらいいな 募集

「将棋をしたいけど、コミセンまでは遠いし...」「家族の介護が終わって自分の時間を持てるようになったけれど、同世代の人と話せるような場所がないかしら。」等...

あなたの「地域デビュー」を叶えるお手伝いをいたします☆

地域包括支援センターまたは寝屋川市社会福祉協議会の「地域支え合い推進員」までご相談ください。

電話: 072-838-0400 (社協代表番号)



# 東北圏域 地域ケア会議 & ケアマネジャー管理者の会 味くら坂の会



年1回、第十中学校区地域包括支援センターと協働で「東北圏域地域ケア会議」を開催しています。この会議は、話し合いで出た東北圏域の課題等を市主催の「寝屋川市地域ケア会議」で提言し、課題解決に向け建設的に積み上げをおこなうものとなっています。

令和6年度は、3月25日に開催し、参加者は三師会の圏域代表の先生方や居宅介護支援事業所、訪問介護事業所や通所介護事業所の代表の方、社会福祉協議会、老人クラブ連合会、介護者家族の会、住宅供給公社、UR、寝屋川警察の方々にお越しいただき、地域課題や情報共有をおこないました。寝屋川警察からは、警察の末尾と同じ電話番号を使って電話をかけてくることがある等、特殊詐欺の現状と今の巧妙な手口を教えていただきました。地域分析では、町別の高齢化率を見ながら、地域によって60%以上の高齢化率の町がある情報等共有をしました。また話の中で、団地の各戸に表札がなく、郵便受けにも名前が記載されていない場合が多く、地域に住む高齢者の状況把握が困難との意見もありました。この内容を、令和7年度の「寝屋川市地域ケア会議」に報告・提言



させていたただきたいと思えます。

圏域ケアマネジャー管理者と包括主任ケアマネジャーとの連携会議である「味くら坂の会」では、3月と4月に、令和6年度の振り返りをおこないました。記憶に新しい1月1日の「能登半島地震の災害支援の話」や「ケアプランチェックの勉強会」が良かったという意見がありました。令和7年度の企画の意見交換では、「ケアマネジャーのシャドウワーク」や「感染症対策」「カスタマーハラスメント」等の勉強会をしたい意見がありました。この企画を実施しながら、引き続き資質向上とネットワークの構築を目指します。

5月は、社会福祉協議会の東北圏域のコミュニケーションソーシャルワーカー（以下CSW）職員の小笹氏にお越しいただき、顔の見える関係作りとCSWの役割をお話していただきました。①見守り・発見（まちかど福祉相談所の取組等）、②つなぎ・個別支援（支援機関との連携等）、③開発・地域支援（かぎ預かり事業の実施等）の業務を通じて、ケアマネジャーと連携することで、誰一人取り残さない地域づくりを働いていきたいとの話を聞くことができました。（山田）



## ～いきいきと健康的な体づくりのために～ 重心移動で体幹強化

椅子に座ったままでもできる体幹強化トレーニングです。お腹周りの筋力アップにも繋がりますので、取り組んでみましょう。

- ① 両手を真横に開き、右のお尻に体重を乗せていきます。（左のお尻を浮かせるようなイメージで）
- ② そのまま上半身を右へゆっくりと動かしていきます。反対側も同様におこないます。



- 《注意点》
- ・安定した、しっかりした椅子に座り、両足は床に着けてください。
  - ・左右連続して実施せず、一旦重心を真ん中に戻してからおこなひましょう。
  - ・痛みが出現した場合、すぐに中止し、主治医に相談しましょう。

## OPEN オレンジカフェ じゅんぷう

皆さんオレンジカフェってご存じですか？オレンジカフェとは、認知症の方やその家族、関係者の方、地域住民などが分け隔てなく気軽に集まれる交流スペースです。そのオレンジカフェをこの度、六中包括受託法人の社会福祉法人淳風会でも立ち上げ、月に1回開催しています。

4月、5月は天候が悪く、参加者は少なかったですがこれから交

流の場として活用してもらえればと思います。場所は六中校区からは少し遠くなりますが、どなたでも気軽にご参加いただけますので興味のある方はぜひお立ち寄りください。（池永）

**開催日時**…毎月第2金曜日 14時～15時30分  
**場所**…ケアハウス グリーンヒル淳風（寝屋川市太秦高塚町9番1号）  
**電話**…072-820-0085  
**参加費**…100円（コーヒーや紅茶など飲み放題でおやつも用意しています。）

## 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：毎週月曜日  
 （祝日はお休み、第5週目もあり）  
 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！**  
 お問い合わせ先 ☎072-800-6237

## ☆ 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、健康について、認知症、楽しい体操などなど…**  
 「こんなことお願いしたいな。」というご要望があれば出張いたします！  
 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



- ① 供給 ② 解散 ③ 具体 ④ 人工  
 ⑤ 歓喜 ⑥ 革新 ⑦ 創造 ⑧ 秩序

## 新聞記事の内容募集！

この通信に、「自分の地域のコレを取り上げてほしい！」「寝屋川市の高齢者福祉のこんなことについて知りたい！」その他、「〇〇について掲載してほしい！」等のご意見ありましたら、ぜひ、お聞かせください。

