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

地域の「見守りハンドブック」作成のお手伝いをさせていただきました

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、一人の小さな気づきが、誰かの暮らしを救う重要なきっかけとなることが多くあります。



寝屋川市社会福祉協議会では、小学校区ごとに地域住民主体で構成されたボランティア組織である校区福祉委員会を中心とした「見守りハンドブック」の作成を推奨しています。

「見守りハンドブック」とは、何か特別なことをするためのものではありません。地域の方々が暮らしの中で感じた小さな気づきを見守り活動や相談窓口などの支援につなげていくためのものです。

第五校区福祉委員会では、昨今頻発している災害への対策意識からも、見守り対象の中心となりがちな高齢者のみならず、子どもや障害のある方も含めた全世代を見守ることを目的とした「見守りハンドブック」を作成されることとなりました。



そんな中、昨年、第五校区福祉委員会から「見守りハンドブック」作成のための協力依頼をいただきました。

作成のための協力者として、社会福祉協議会、寝屋川市保健所保健予防課、寝屋川市障害児者を守る親の会、障がい者総合相談支援センターや、社会福祉法人百丈山合掌会、FMCグループホーム香里園など、校区内の様々な福祉関係機関・団体が参加しました。



今年２月の第１回目の会議後、何度も参加者で話し合いを重ね、９月に完成された見守りハンドブックは、福祉委員の皆さまへ配布されることとなりました。



↑完成品の表紙です

今回の見守りハンドブックの作成をきっかけに、地域の皆さんの身近な気づきや声掛けが必要な支援や相談機関へ結びつき、誰もが安心して暮らせる地域へとつながっていくことを願っています。（槌）

相談件数報告

新規相談件数
（※継続支援は除く）

６月　45件
７月　40件
８月　43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。

突然はじまる介護に備えた研修会を開催します！

お仕事現役世代の皆さまなど、いざという時に困らないために介護や施設、相談窓口のご案内のための講座を実施します。是非ご参加ください♫

日時：令和８年10月25日（日）13時30分～15時30分まで
場所：寝屋川市立中央高齢者福祉センター
新館大広間（寝屋川市成田町３番６号）



右のお申込フォームにアクセスしていただくか、お電話でお申し込みください。
☎072-800-6237　（担当者：槌）

11月30日は「人生会議の日」です

皆さまは「人生会議」をご存じでしょうか。２年連続、包括新聞で取り上げさせて頂きましたので「もう知っているよ」という方も少しずつ増えてきていると思います。

最近頻発している大きな地震や豪雨災害、事故や病気などの影響によって、突然自分の意思をうまく伝えられなくなってしまうことが起こってしまいます。そのような状況に備えて、大切な人と「これからの生き方」や「望む医療やケア」について、元気なうちから話し合っておくことが大切です。これが、「ACP（アドバンス・ケア・プランニング）＝「人生会議」です。

寝屋川市でも、啓発チーム「笑顔のACP隊」を結成して活動してきました。六中圏域でも、多くの方々が出前講座や寸劇に足を運んで頂き「こういった話はなかなか進めることができなかった。この機会に良く考えて家族と話し合いたい。」「人生会議のノートは必要だと思います。」という嬉しい感想もあれば「縁起の悪い話はしたくない。」「私にはまだ関係ない。」などネガティブな反応をされる方もいらっしゃるのも事実です。

寝屋川市でも、「わたしのトレジャーマップ」がホームページで公開されましたので、積極的に自治会のサロンに出向き人生会議についてお話させて頂いたり、寸劇をしたり、楽しく解りやすく「人生会議」を伝えられる様な取り組みを続けていきます。（岡村）



訪問美容師さんを知っていますか？

病気やケガ、加齢に伴う身体機能の低下等、様々なことがきっかけとなり、歩くことが難しくなってきた方にとって、外出をする機会というのは、食事や生活必需品の確保などの必要最低限の買い物や、通院が最優先となり、身なりを整える理美容のために足を運ぶことは後回し又は諦めざるを得ない様子をお見掛けします。

そのような時に救世主となるのが訪問美容です。ご自宅に美容師さんが出張してくれ、美容院へ足を運ばなくてもカットやヘアカラーなどの施術を受けることができます。

以前、とても身なりに気を遣われていた方が、冒頭のような状況になってしまわれ、次第に閉じこもり気味となった矢先、訪問美容を利用していただいたところ、ご家族から「以前の母のように明るくなった。」と自信を取り戻し、そこから徐々に活動意欲が芽生え、自分らしい生活を取り戻していった様子を拝見したことがあります。

訪問美容をご希望される方は、是非、当センターまでご相談くだだい。（槌）



職員退職のごあいさつ

こんにちは、看護師の岡村です。

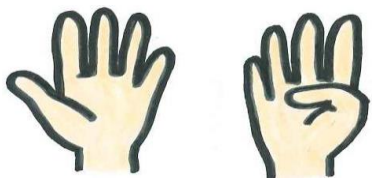
約３年間お世話になりましたが、令和８年９月３０日をもちまして退職させていただくことになりました。多くの方と出会い、多くの学びがある３年間でした。今後も、この３年の学びとご縁を大切にしながら元気に頑張っていきたいと思います。

３年間ありがとうございました。　　看護師：岡村　卓典

～指先を利用し脳を活性化させよう～
指折り・指まわし体操

今号は身体の体操ではなく、指先の体操です。脳の活性化や認知症予防にもなるので是非やってみましょう。年齢に関係なく意外と難しいので、凝り固まった頭のリフレッシュにも最適ですよ♪

指折り体操

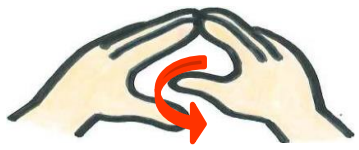


図のように指を配置し、数を数えるように一本ずつ 10 まで指を折っていきましょう。10 数えた時に最初と同じ配置になれば正解です。

指まわし体操



両手の指の腹同士をつけます。



親指から順番に、両手の同じ指を回転させましょう。

《ポイント》

・途中でできなくなっても、諦めずに笑いながら最後までやりきりましょう。

・慣れてきたらテンポを上げておこない、周囲の人にお披露目しましょう。

東北圏域　ケアマネジャー管理者の会
咲くら坂の会

毎月、圏域のケアマネジャーと包括との連携で情報共有及び資質向上を図り、『地域包括ケアシステム』を深化するため、ケアマネジャーの管理者と地域包括でネットワーク型地域ケア会議として運営しています。

6月26日に大イベントを寝屋川市ケアマネジャー事業所連絡会様とこの会合同企画で、寝屋川市高齢介護室給付担当職員の方々をお招きし、寝屋川市全ケアマネジャー向けに、『ケアプランチェックの着眼点』の勉強会を実施しました。総勢約80名の寝屋川市全域のケアマネジャーと他の圏域の地域包括支援センターの職員の方に来ていただきました。



日頃、ケアマネジャーの業務の中で介護保険制度やケアマネジメントにおけるケアプランの作成方法や評価表期間の設定の仕方等の疑問を事前質問で募り、適切なケアマネジメントができるようにこの機会を作りました。厚生労働省からの情報「居宅サービス計画書標準様式及び記載要領」を見ながら、ケアマネジメントの基本に基づいた適正な方法等を学ぶ有意義な時間となりました。受講されたケアマネジャーに感想を聞くと「もやもやしていたことが解消されました。」「また、定期的にこういう勉強会を実施して欲しい」とのご意見をいただきました。



今後もこのような勉強会を実施しながら、専門職として資質向上とネットワークの構築を継続していけるようにしていきます。

8月には、寝屋川市が9月から実施される「家族のような安心サポート事業」について、寝屋川市高齢介護室の職員の方にお越しいただきました。「わたしのトレジャーマップ（寝屋川市版エンディングノート）」という終活情報を記入する冊子のこと、事業利用者には、それらの情報を市で保管するサービスを実施するなどの事業内容の説明、活用方法を、質疑応答を通じて学ぶことができました（山田）



実際にこんな詐欺の電話がありました

直近の寝屋川市の広報でも取り上げられたことで、詐欺被害が増加しているのは皆さんご存知だと思います。

先日、訪問したお宅で「住宅のアフターサービスを無料でしています。」と連絡がありました。職員が電話を代わると、「75歳以上の方は家族が同席しないといけない。」と言い、悪質な業者ではないことを強調するような話し方をされました。家族が不在であることを伝えると電話を切られました。

その後、会社名を調べても情報が出てきませんでした。この他にも、「格安で布団クリーニングをします。」と勧誘し、高額な布団を購入させようとする事例も聞いています。

アフターサービス、格安、家族同席前提との言葉だけを聞いて信頼せず、心当たりのない電話や訪問には注意しましょう。またその場で判断して了承せず、ご家族や知人、消費生活センター、地域包括支援センターにご相談ください。（池永）



寝屋川市立消費生活センター
電話：072-828-0397

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♪

お問合せ先　☎072-800-6237

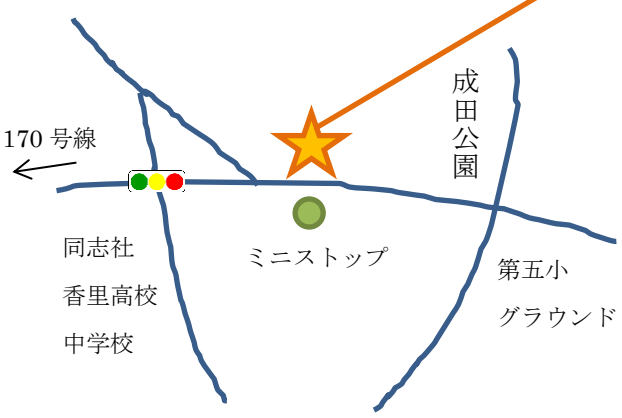
新聞記事の内容募集！

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。



☆出前講座募集中☆

地域包括職員が講座等をさせて頂きます！
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

