青森市地域包括支援センター

みちのく便り

平成 28 年 3 月発行　第 23 号

2 月 24 日開催

第２回青森市高齢者介護相談協力員研修会

今月号の主な内容

P2　かだるカフェ･介護予防の学校
P3　第2回青森市高齢者介護相談協力員研修会
P4　権利擁護学習会
花園薬局栄養教室　・　楽茶会のご紹介

社会福祉法人　みちのく白寿会　　〒030-0901　青森市港町３丁目６－３
青森市地域包括支援センターみちのく　　TEL　017-765-0892　　FAX　017-765-0893
発行責任者
理事長　　編集スタッフ
奈良岡　均　　佐々木　央　　久慈　淳子　　米内山　幸治　　工藤　誠之　　鳥谷部　奈緒子

かだるカフェ

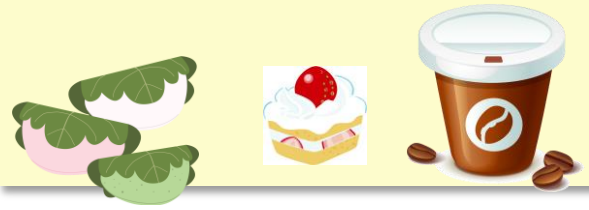
平成 28 年 2 月 20 日(土)に「かだるカフェ」を開催しました。今回も 30 歳代から 70 歳代の男女を問わずに多くの方が参加くださいました。『明の星短期大学』の先生と学生さんによる“津軽弁クイズ”や音楽に合わせて行う体操など、脳の活性化を促すレクリエーションを行いました。
「かだるカフェ」は年齢・性別・認知症を問わず誰でも気軽に来れる場所を目指しています。認知症の相談も受けていますので、この機会にぜひどうぞ。

次回４月 16 日開催

時間　午前 10：00～12：00

場所　すかいグループホームとなり

ドッグカフェビタミン



介護予防の学校

平成 28 年 3 月 15 日(火)、今年度の最後の介護予防教室、「介護予防の学校」を開催しました。今回は体操と音楽療法を行いました。体操は花園町民生委員の齋藤先生、音楽療法は青森介護サービスの佐々木先生にお願いしています。音楽療法は今年度よりケヤグー運動の会でも取り入れており、皆さん懐かしい歌を、楽器を使用したり体を動かしながら楽しく歌っています。音楽療法は脳に刺激を与え、認知症予防に効果があるとされています。介護予防の学校は来年度も継続して開催していきますので、ぜひご参加ください。

次回開催予定は5月です

日程と場所は広報青森に掲載されます

青森市高齢者介護相談協力員研修会の開催

2月24日の水曜日、「第2回青森市高齢者介護相談協力員研修会」を開催いたしました。

当日は雪が降る天候でしたが、それにもかかわらず相馬町地域市民館には多数の協力員の方に参加していただきました。

今回は、青森警察署から交通第一課安全教育係長警部補の堀井様と巡査部長の若松様より「高齢者の運転と交通安全」のテーマで講話をしていただきました。その内容は、青森市では交通事故は減少しているものの、高齢者が事故に巻き込まれる割合が高くなっていることから反射板の活用方法や「ナイトポリス MEDACHI 隊」の活動の説明と、自転車の交通マナーの話など、多岐に渡っての講話でした。また、その後にはとてもわかりやすく製作された交通事故と振り込め詐欺についての DVD の鑑賞が行なわれました。

最後に今年度の包括支援センターの活動について報告をさせていただきましたが、以前に比べ医療機関からの在宅復帰の相談やケアマネジャーからの権利擁護の相談等が増えており、在宅で暮らすための介護や医療の相談が増えているのは、在宅医療・介護についての意識が高まっているという事の表れだと思います。来年度は圏域が拡大することもあり、早い時期に高齢者介護相談協力員研修会を開催したいと考えておりますので、今後も地域の皆様にご協力を得られるよう頑張ってまいります。

反射板シールをお持ちの方は、靴の横側に貼ると道路を横断した時に車両からも見えやすいとのことです。ぜひ活用してくださいね^ー^

権利擁護の学習会

地域包括支援センターみちのく圏域介護サービス事業所の皆さんと**権利擁護**について、講師を招いて勉強し、また意見交換などをしました。

グループになって意見交換をしています。

権利擁護（けんりようご）とは

自分の事は自分で決める（自己決定）、人生を主体的に生きる（自己実現）という権利です。認知症などにより判断能力が低下している場合などはこの権利が無視されることが少なくありません。地域包括支援センターはそうした方の自己決定や自己実現の権利が守られるようにするため支援を行います。

花園薬局栄養教室のご紹介

平成 27 年 4 月より花園薬局に管理栄養士の鈴木夢（はるか）さんが勤務しています。

健康を維持するには規則正しい生活と運動、正しい薬の服用や栄養バランスのとれた食事が欠かせません。平日でも気軽に相談ができますが、　毎月花園薬局の2階で栄養教室を行っています。『減塩』、『便秘』、『骨粗鬆症』等毎回テーマを決め、鈴木さんと薬剤師の佐々木先生による講話と相談を行っています。毎回 10 人ほどの方が熱心に話を聞き、普段疑問に思っていた栄養やお薬について相談されているようです。　青森市地域包括支援センターみちのくでも、昨年『介護予防の学校』で花園薬局鈴木さんに講話をしていただき大変好評でした。内容は、食事の栄養バランスや本人に合った摂取カロリー、標準体重など皆で勉強しました。

詳細についてはお問い合わせください
花園薬局　青森市花園 2 丁目 43-25

TEL　017-741-7350

楽茶会のご紹介

青森介護サービスさんで開催している楽茶会をご紹介します。毎月１回、ＪＭＧビルで行われており、内容はあっぷる体操やレクリエーション、お茶やお菓子を楽しむ時間があります。体や頭を使う機会にもなり、参加者の笑い声が絶えないにぎやかな雰囲気です。ぜひ１度足を運んでみてはいかがでしょうか。

次回開催日

4 月 26 日（火）

14:00～15:15

内容は当日までのお楽しみ♪

問い合わせ先　青森介護サービス
017-721-1232
JMG ビル住所　青森市浪打 1-14-3