

# 松浦市 第40号 地域包括支援センターだより

～私たちが地域包括支援センターの職員です～



保健師・看護師・介護支援専門員などのスタッフが  
すこやか青プラザ1階窓口でお待ちしています！



福島保健センター  
(福島・鷹島担当)



福島保健センター  
(福島・鷹島担当)

## 地域包括支援センターでは、こんな仕事をしています

### 様々な方面からみなさんを支えます

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で生活できるように、医療や介護など様々な関係機関との連携を行い、必要なサービスの提供と住みやすい地域づくりを支援します。

### 尊厳のある暮らしを守ります

高齢者の皆さんが毎日を安心して生活できるように、虐待の早期発見や成年後見制度の紹介、消費生活センターと連携した消費者被害防止などに対応します。

### お気軽にご相談ください

高齢者の介護に関する相談や悩み、また福祉や医療についてなど、何でもご相談ください。適切なサービスや制度をご紹介し、利用につないだり、解決方法を一緒に考えます。

### 自立して生活ができるよう支援します

要支援1・2や事業対象者の方が介護予防サービスや総合事業を利用するための支援を行います。  
また、誰もが自分らしくいきいきと暮らし続けることができるように、介護予防の推進に取り組みます。

相談窓口（対象地区）	所在地	電話・FAX
松浦市 地域包括支援センター (担当：市内全域)	すこやか青プラザ1階 (市役所長寿介護課内)	TEL：0956-72-1111 (内線 176~179、192、193、275) FAX：0956-73-0022
福島保健センター (担当：福島・鷹島地区)	福島町塩浜免 2944-41	TEL：0955-41-3005 FAX：0955-41-3035
鷹島支所	鷹島町中通免 1718-2 (市民総務係内)	TEL：0955-48-3111 (内線 15) FAX：0955-48-3488

## これからもここに～「お寄りませ」～

高齢者の居場所づくりや介護予防のための取り組みとして、地域の集いの場が市内各地で活動されています（現在 49 か所）。平成26年3月に調川老人憩の家で始まった集いの場「お寄りませ」が、今年で10周年を迎えました。きっかけは市役所からの地域診断報告会。代表の山口建子さんは、「調川地区は1人暮らしの高齢者が多く、体力低下と栄養面で心配との話を聞いた。どうにかせんといかんといい、10名の仲間と地域支え合いサポーター養成講座を受講し、この集いの場を立ち上げました。10年後にはお世話される側になっていると思っていたけど、元気に続けています」と、ボランティアの皆さんと料理の準備を手際よくしながら、笑顔で話されました。

開設当初は第2・4水曜日の昼食会から始まりましたが、現在は毎週水曜日にいきいき百歳体操にも取り組み、地域の高齢者約20人を、ボランティア12人で、高齢者の体調を気遣いながら支えておられます。また、ものづくり講座でできた作品は公民館祭りに出品され、地域の皆さんを和ませています。今後もこの活動が続き、地域の高齢者の居場所・ふれあいの場となることを願っています。



### 【ボランティアの皆さん】

今後いつまでできるか不安はあるけど、みんなと寄ってしゃべるだけでもいい。新しい料理を覚えたり、この活動が高齢者のためだけでなく、自分達の生きがいになっています。

### 【利用者の皆さん】

ここで色々な会話ができるので楽しい。家では一人の食事なので、みんなとの食事が楽しみです。



### 【山口建子さん（代表）】

衛生面やアレルギー等、気を遣うことはあるけど、みんな楽しくできているのが長く続いた秘訣。出来ることや知っている智恵を持ち寄りできているから特別大変なことはないけど、よくやったな、よく続いたなあと思います。

～10周年記念のお弁当～





# 介護予防手帳の活用～いつまでも自分らしく暮らすために～

体調管理に気をつけ、日々の生活を振り返り、新たな目標や生きがいを見つけるきっかけとなるように、「介護予防手帳」を無料で配布しています。いつまでも健康に自分らしく暮らせるように、ぜひご活用ください！



## 【配布場所】

- ・ 市役所長寿介護課
- ・ 福島保健センター
- ・ 鷹島支所

## ■手帳の内容

### 1. 私の情報

普段の生活、私が大切にしている趣味や活動などについて記入

### 2. 私の目標

健康を維持・改善するために、取り組みたい活動の目標を記入

### 3. 毎日の記録

健康のため、目標に向かって取り組んだ活動の記録を記入

### 4. 集いの場参加券（48枚 ※1枚100円分）

集いの場に参加する場合に、負担金として使用できます。

### 5. 介護予防応援ポイントカード

集いの場への参加や自分で取り組んだ活動に対しポイントを付与  
※30ポイント貯まると、景品を贈呈します♪♪（年1回）

## 動く図書館「移動図書館車きらきら号」

約3,000冊の本を積んで、およそ月1回から2回の予定で各地区を巡回します。貸し出す場所は各小・中学校や市立公民館など、市内27か所。巡回の場所や日程は、図書館ホームページ、図書館だより、NBCデータ放送、各公民館だより（発行地区のみ）でご覧いただけます。次の巡回日まで返却すれば、何冊でも借りることができます。ぜひ、ご利用ください。

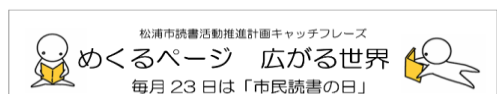
### 利用者カードについて

松浦市立図書館、福島図書館で発行します。また、移動図書館巡回時に「利用者カード申込書」をお預かりして次回巡回時にお渡しすることもできます。ご不明な点はお気軽に図書館までご連絡ください。

●松浦市立図書館・・・0956-72-4677



●日程・・・



## お気軽にご参加ください～介護者交流会～

日々の介護で思うこと、悩んでいること、何でも話してみませんか？同じように介護をされている人に聞いてみませんか？介護のこと、介護の工夫など話したいという人を対象に交流会を開きます。

- 対象者：在宅において高齢者を介護している人、介護をしていた人等
- 内 容：交流会、介護についての情報交換等
- 参加申込：不要



会 場	福島保健センター	鷹島公民館
開催時間	13時30分～15時30分	13時30分～15時30分
日 程	5月29日（水） 8月28日（水） 11月27日（水） 2月26日（水）	6月19日（水） 9月18日（水） 12月18日（水） 3月19日（水）

## 認知症に対する理解を～映画「オレンジ・ランズ」上映会～

若年性アルツハイマー型認知症の理解を深めるとともに、認知症の人も家族も誰もが支え合い、ともに生きる社会の実現を願い、上映会を実施します。

- 6月28日（金）①13時30分～ ②19時～／松浦市文化会館ゆめホール
- 7月19日（金）13時30分～／福島保健センター（定員70人）
- 7月23日（火）13時30分～／鷹島開発総合センター



【鑑賞料】前売 1,200 円（当日 1,500 円 小中高校生 800 円）

【主 催】認知症の人と家族の会「折り梅カフェ」【問合せ先】地域包括支援センター

## 地域を支える若い力！～認知症サポーター養成講座～

2月22日に松浦高校で開催し、3年生と教職員合わせて55人が受講しました。認知症サポーター養成講座は、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族に対して温かい目で見守り、支える身近な応援者を養成するために開催しています。

認知症の症状に関する講話やDVDで学習したほか、寸劇などを通して認知症の人と接する時の心構えについて学びました。

地域包括支援センターでは、希望に応じて認知症サポーター養成講座を開催していますので、お気軽にお問合せください。



松浦市地域包括支援センターだより(年3回発行) 発行日:令和6年6月1日

住 所:松浦市志佐町里免365番地 松浦市役所長寿介護課内 電話:0956-72-1111(内線178)