



## 出前講座やってます！

無料

### 出前講座とは…？

感染対策をしながら受講できる出前講座を令和3年より開始しました。「介護保険について知りたい！」「フレイルについて学びたい！」「認知症について知りたい！」などなど！いつも顔を合わせている仲間同士、慣れた場所で好きなテーマを選んで受講できます。



利用者の声

### 羽根西クラブ役員会

定期的に行われている老人クラブ役員会の後に開催しました。

岡崎市が出している「毎日せいかつ体操」のパンフレットをもとに、運動や食事についてお話ししました。運動を毎日こつこつ続けることができるように、運動の注意点を伝え、皆さん熱心に参加されました。



(R4年2月4日 開催の様子)



(羽根西クラブ会長 鈴木さん)

### 羽根西クラブ会長の鈴木さんにインタビュー - 出前講座を依頼したきっかけは？

福祉委員のふれあい部で出前講座があり、それがきっかけで知り利用しようと思いました。会議で定期的に集まっているのに30分で終わって帰ってしまうのはもったいないと思って。

### - 利用してよかった事を教えてください

講座をやっていただくことで、参加された皆さんが話を聞いて考えたり笑ったりすることが良いなと思う。知らない事を知る事は認知症予防になると思っています。

### - 今日の感想を教えてください

しっかり教えてもらって参加された皆さんの知識が増える。記憶に残り「あっそうだった」と思い出したり、やってみようかなと思えることが良いと思います。

感染対策をしながら、希望された場所で希望された内容に沿って、出前講座を開催できます。普段集まっている会に、近所の方と一緒に♪コロナ禍でもできる社会参加。皆さんもいかがですか？

【お問合せ】スクエアガーデン地域包括支援センター (☎57-1133)

# 令和3年度 1年間の活動のまとめ



## 高齢者相談の状況

内容	延べ件数（複数回相談あり）
介護	1,559 件
認知症	937 件
生活支援	200 件
医療	423 件
障がい	82 件
住まい	222 件
介護予防	535 件
成年後見	225 件
上記以外	639 件

## 健康長寿のお手伝い

- **健幸すごろく de ウォーキング**  
開催期間：第2回 5/1(土)～5/16(日)  
第3回 10/30(土)～11/14(日)  
ゴールした人：第2回 99名  
第3回 129名  
参加年齢層は70～80歳代が、4割程度で、子どもから大人まで幅広い方にご参加いただきました。
- **岡崎ごまんぞく体操**  
羽根学区：8団体 城南学区：4団体  
登録者数：羽根 108名 城南 46名

## 認知症にも優しいまちづくり

- **認知症サポーター養成講座**
  - ・4/19 絆デイサービス
  - ・1/26 江口ふれあい委員会
  - ・2/14 羽根小学校（オンライン）  
参加者合計 153名
- **認知症家族の会**
  - ・11/26 開催

## 地域づくりのお手伝い

- **「シニアの暮らし便利帳」検討会議**  
会議回数：7回  
内 容：
  - ・便利帳内容検討・作成
  - ・高齢者見守り支援事業所の加入促進活動
  - ・高齢者の見守り情報の共有
  - ・認知症ケアパス作成の検討 等

## 第1回 おい 包括さん！

### 保健師 松本です

地域包括支援センター（以下包括）には、様々な資格を持ったスタッフがいます。今年度は、包括で働くスタッフの専門性についてシリーズでお伝えしていきます。

#### 【保健師とは】

保健師は看護師資格があり、看護の知識・技術も身につけています。働く場所は行政、一般企業、学校、病院など、多岐にわたります。働く場所によって対象者は異なりますが、病気やけがを未然に防ぐ「**予防医療**」が主な役割です。

#### 【包括でのお仕事】

保健指導や健康相談を行うのが主な仕事です。皆様が健康に関心を持ち、よりよい生活習慣を身につけてもらえるよう、地域の高齢者を中心に会場に出向いて健康づくりや介護予防の教室を開催しています。また個別の相談にも応じています。



(4月12日  
出前講座の様子)

#### 保健師のミニ講座『お口の健康づくり』

- \* **お口の中をきれいに保ちましょう！**
  - ◎食後はこまめに歯を磨きましょう。
  - ◎入れ歯のお手入れも大切です。
  - ◎歯間ブラシや液体ハミガキなども上手に活用しましょう。
- \* **食事はよくかんで食べましょう！**  
よくかむことで、唾液が分泌され歯周病やむし歯の予防、消化吸収を助けます。かむことが脳への刺激となり、認知症の予防につながります。
- \* **定期的に歯科検診を受けましょう！**  
6カ月に一度は歯医者さんに診てもらい異常の早期発見に努めましょう。

#### 編集 後記

#### 庭のつぶやき

スクエアガーデン地域包括支援センターも今年度で7年目に入りました。今年も新メンバーで頑張っています。よろしくお願いいたします。