



ガーデンくん



スクエアちゃん

発行：スクエアガーデン地域包括支援センター

所在地：岡崎市羽根町中田 34

TEL : 57-1133 FAX : 57-0133

URL : taihoukai.or.jp/houkatsu/

Mail : sg-houkatsu@taihoukai.or.jp



ガーデン通信

城南学区夕涼み盆踊り大会に参加

地域包括支援センターは地域住民の心身の健康維持や介護予防のための活動を行っています。その取り組みのひとつとして、8月17日（土）に城南小学校運動場で開催された城南学区夕涼み盆踊り大会に参加しました。

今年度は、明治安田生命株式会社と一緒に、健康測定会と題して血管年齢測定（血管の健康状態）とベジチェック測定（野菜の摂取量測定）を行いました。年齢と性別を記入し、センサーに約20秒間手や指をかざすだけで簡単に測定ができます。小さい子どもから大人まで合わせて88名の参加がありました。測定を体験した方からは、「野菜摂取量が平均より低かったため、普段から野菜を取るよう意識したいと思います。」「血管年齢が実年齢より高かったので運動しようと思いました。」などの感想が挙がり、楽しみながら、自分の生活習慣を見直す機会にしてもらえました。

健康寿命を延ばすためには、若い時から「生活習慣」と「運動」、そして「食事」を意識することが大切です。これからも健康に関する情報を楽しくお伝えしていきたいです。



▼アンケートの結果



地域包括支援センターの周知度アンケートを行い、約200名程度の方が答え下さいました。高齢者の総合相談窓口として、若い世代にも知ってもらえる活動をしていきたいです。

▼夕涼み盆踊り大会の様子



やぐらが生まれ、来場者は盆踊りを楽しんでいました。小学生によるチアダンスやヒップホップダンスの披露、PTAなどの地域役員が行うゲームや食べ物の屋台などもあり、来場した人は笑顔で過ごしていました。

令和6年度 第1回 家族介護者教室開催



7月3日に岡崎老人保健施設スクエアガーデンにて「無理をしない介護～介護者のための介助方法～」というテーマで開催しました。

▼理学療法士 酒井恭大先生



講師の岡崎共立病院 理学療法士 酒井恭大先生より、移乗方法について分かりやすく実技を交え行われました。前半は、寝返り～起き上がり～移乗までの動きの説明を受け、介護が楽になる福祉用具の紹介もありました。講義では「できる能力を最大限に活かす」ことが大切であると学びました。後半は3グループに分かれて実際の介助方法についての実技が行われ、講義の内容を基に一人ずつ体験し、少しでも負担の少ない方法を確認していました。また、福祉用具も実際に使うことでメリットデメリットを感じながら体験することができました。

具体的な質問もあり、メモをとりながら熱心に参加している方が多くみられました。

アンケートには、実際の介護場面で苦労された方からのご意見や「体の位置を変えたり、自分の体の使い方で楽にできる方法がわかりました」「実技があって分かりやすかった」「イメージがつかみやすかった」などの意見がありました。

▼移乗体験の様子



▼福祉用具体験の様子
(スライディングボード)



今後も、専門職による介護技術などの講座を企画しています。来年の3月にも実施予定です。回覧や市政だよりをチェックし、是非ご参加ください。



特殊詐欺対策装置の購入補助制度があります

高齢者を狙った振込め詐欺などの特殊詐欺の被害は、岡崎市内で令和5年度に26件(被害総額 3751 万円)、令和4年度にも28件(被害総額 5696 万円)発生しています。特殊詐欺の手口は息子や孫を名乗る詐欺、警察官や銀行職員、市役所の職員を名乗る詐欺など様々で悪質で巧妙化しています。被害に遭わないためには不審な電話に出ないこと、犯人と直接話をしないことが有効です。

岡崎市ではひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯、日中住居に高齢者のみとなることが常態である世帯の高齢者を対象に、特殊詐欺対策装置の購入に、補助金を設けています。

特殊詐欺対策装置とは

- ①固定電話に後付けできる「通話録音装置」と「着信拒否装置」
- ②「通話録音装置」「着信拒否装置」が内蔵された固定電話

【補助金額】

購入額(税込)の2分の1 ※上限 7000 円

【申請方法】

- ①補助金対象の機器を購入
- ②購入後、2か月以内に申請書、領収書の写し、購入した機器の性能が確認できるカタログなど、家族状況申出書と委任状(該当の方のみ)を防犯交通安全課へ提出。
- ③市より「補助金交付決定通知兼確定通知書」、「補助金請求書」が届く。

「補助金請求書」を防犯交通安全課に提出。

申請書は岡崎市役所のホームページからダウンロードできます。詳細はホームページをご確認いただくか、防犯交通安全課(☎0564-23-6252)にご確認ください。

編集後記 庭のつばき

ようやく涼しくなりました。冬を前にして、インフルエンザの予防接種の時期がきますね。毎年小学生の子どもに受けさせるのが大仕事です🍻