

夏

よつば

第3号

平成25年10月1日発行

『今年の夏はとにかく暑かった…』と毎年言っているような気はしますが、どこの地域でも最高気温を記録するほどの暑さと、雷やゲリラ豪雨に悩まされた夏でした。夏の暑さの疲れが出ておられませんか。引き続き体調管理にもお気を付け下さい。

平成25年6月後半～9月までの教室開催状況を紹介します

☆『来て見てさわって便利な福祉利用を体験しよう』
7月16日(火) 門真市民プラザにて

介護保険を活用して利用できるような福祉用具の展示と利用体験をして頂きました。日々触れること



の少ないような電動車いす試用体験も行いました。

☆『みんなで歌って心もすっきり！』

音楽療法でストレス発散』

7月21日(日) 四宮三養苑にて

音楽療法士、寄能房代氏を講師にお招きし、音楽を活用し脳と心と体を活性化しました。銀座のカンカン娘の合唱、三六五歩のマーチ

の体操や九州炭坑節の踊りを参加者みんなで踊りました。音楽が心身に及ぼす影響は大きく、笑顔溢れる楽しい場となりました。

☆『転倒骨折予防』

日頃の注意点と福祉用具の活用』

6月26日(水) 上馬伏自治会にて

老人会の方を対象として骨折を予防するための自宅で取り組める体操の紹介や、いざ介護保険を利用した福祉用具のレン



タルの方法や、住宅改修の仕組みについてお話をさせて頂きました。

☆『高齢者虐待について』

7月6日(土) 上島町自治会にて

今回は包括職員役者を引き連れて、私たち3人で高齢者虐待についてわかりやすく伝える為に、難しい話ではなく寸劇を通じて

高齢者虐待の事をお伝えしました。

☆『沖校区高齢者お楽しみ会』

9月15日(日) 沖小学校にて

敬老の日を祝って今年も参加させて頂きました。企画準備されるみなさんに

感謝しつつ、子どもたちや地域のみなさんの出し物や踊りなどに紛れて、まだまだ大根役者(笑)ですが、消費者被害防止の寸劇をさせて頂きました。



平成25年10月からの
教室紹介です

☆10月24日(木) 14時～

『こけても骨折しないぞ！

～食事の工夫で骨もガツチリ～』

場所…沖町高齢者サロン

☆11月15日(金) 14時～

認知症サポーターフォローアップ研修

『オレンジリングをもらったけど

何をしたらいいのかな?』

場所…門真市民プラザ

四宮 いきいき子育てサロン

高齢者サロンの紹介です



毎月第4水曜日に
府営四宮住宅内の岸
和田南住宅自治会館
で茶話会やディスコ
ンしておられ、当セ
ンターも参加させて
頂き、時事話題など
させて頂いています。

題字が新しくなりました!

書道の先生でもある沖校区
鳴岩民生委員に題字をお願
い致しました。

題字にこめていただいたお
気持ちに伝えられるよう、楽
しみにして頂ける新聞作り
に励みたいと思います。
ありがとうございました。



職員紹介

看護師

石川友代の報告です

地域包括支援センターで務めさせて
いただいた1年少々の中に、様々なこと
があり、沢山の事を勉強させて頂きま
した。

この度、当センターを受託している社
会福祉法人の特別養護老人ホームに勤
務することになりました。次の場でも、
地域包括支援センターでの学びを今後
に活かしていきたいと思っています。
本当にありがとうございました。

編集後記

題字がきれいに出来上がり、
とっても満足しております。
あなたの心のお・も・て・な・し。
幸せの四つ葉を今後も作成し
ていきます。次回どうぞ期待!

発行責任者 門真第4地域包括支援センター
門真市北島町 12-14 072-887-6540