



# 四季あ

よつば

第6号

平成26年7月1日発行

梅雨らしさの少ない日々ですが、暑い夏はすぐそこまでやってきました。夏といえば、夏休みや夏祭り等楽しいイベントもありますが、脱水や熱中症等体調を崩しやすい時期でもあります。しっかりと暑さ対策をして、夏の暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

4～6月教室・講座のご報告

## 4月5日(土) 沖校区お花見会

春爛漫。沖小学校の体育館の中から、みんなで桜を見ながらカラオケも楽しみました。  
地域の皆様には地域包括支援センターの活動内容を紹介させて頂きました。  
5月24日(土)

## 門真市公益活動支援センター

### 『認知症サポーター養成講座』

認知症の方が地域で安心した生活が出

来るように、認知症対策・サポーター養成に力を入れていきます。自治会でも教室開催させて頂きますので、遠慮なくご依頼ください。



## 5月28・29日(水・木)

### 門真市立五月田小学校

### 『認知症サポーター養成講座』 高齢者理解から人権について学ぶ』

今年で3年目。6年生に講座を開催しました。教職員も含め、52名のサポーターが誕生しました。未来へ羽ばたく子ども達と共に、地域で高齢者を支える地域社会づくりを目指します。(広報誌にも掲載されました)



## 5月17日(土)

### 門真市保健福祉センター『健康展』

医療・福祉・介護の関係機関と連携して出展しました。市内の5つの包括センターが協力し、『カラコロボ操』と『消費者被害啓発かるた』を実施しました。

## 5月25日(日)

### 門真市リサイクルプラザ(エコパーク)

『門真市ボランティアフェスティバル』  
去年の10月に開催予定でしたが台風よりこの時期に変更となりました。市内の5つの包括センターの啓発活動を行いました。

## 6月14日(土) 門真市民プラザ

### 『福祉用具であなたの暮らしを応援！ 車いすや歩行器を体験して楽しい外出』

パナソニックエイジフリー介護チェーン門真にご協力頂き、安全な外出のための歩行器や身近に使う杖の使い方、わかりやすく説明をして頂き、実際に身近な福祉用具に触れて体験をして頂きました。



## 6月19日(木) 沖町高齢者サロン

### 『高血圧予防は健康の要』看護師管理 栄養士から学ぶ高血圧・脳梗塞予防』

日々の生活習慣や食事等内容を振り返り高血圧予防について考えていただきました。1日の塩分摂取量を知り



よつとした工夫でおいしく食事が出来るよう、試食会も行い日々の食事に活かす工夫を教わりました。

6月25日(水) 上馬伏自治会館

『生活習慣病を予防しましょう』

『脳梗塞・糖尿病・高血圧について』

地域の老人会の方を対象に、病気によって介護状態とならないように、脳梗塞などの病気を予防していけるよう、まずは身近な生活や食事の工夫を知っていただきました。

★四宮地域の宝寿会の皆様や五月田校区の自主的な集まりの場で、身近に出来る体操やチューブを活用した体操を実施しています。

ちよつとした時間での体操や、介護に関する説明等もご希望に応じてさせていただきます。

地域包括支援センターを広く知って頂くことで、必要な時に上手に活用して頂けるように啓発活動を行っておりますので、今後もフットワーク軽くセンターの職員が向きますので、お気軽にご相談ください。

今後の予定

7月14日(月)

門真市民プラザ公益活動支援センター

『認知症見守り講座』

『身近な人が認知症になったら』

在宅のケアマネジャーを務め、現在は老人ホームに勤務されている方に、対応のしかたなどをお話しいたきます。

7月24日(木) 沖町高齢者サロン

『忍び寄る糖尿病！』看護師と栄養士から学ぶ糖尿病予防』

介護が必要になる原因になることが多い高血圧・糖尿病・脳梗塞のうち、今回は糖尿病の予防や、生活の工夫をお話しいたきます。

8月21日(木) 南部市民センター

『こけないぞ！骨折しないぞ！』作業療法士(リハビリ)と栄養士から学ぶ骨折予防』

★配布させて頂いているチラシには、実施場所が沖町高齢者サロンとなっておりますが、都合により南部市民センターに変更となりました。急な変更で申し訳ありませんが、ご理解の程よろしくお願いいたします。



知って得する情報ワンポイント

介護保険制度には様々なサービスがありますが、今回は住宅改修の制度についてご紹介いたします。

一番多いのは、浴室や階段等への手すりの取り付けです。その他にも、段差の解消や床等の滑りを防止するための床材の変更、和式便器から洋式便座に変更することもできます。

転倒しやすい個所に手すりを取り付けることで、自宅内での事故やけがを予防出来ます。必要な方がおられましたらいつでもご相談下さい。ただし、上限金額は20万円までが保険給付の対象金額となります。

#### 編集後記

今回は楽しい紙面にしようと誓ったのに、やっぱり「字」だらけになってしまいました。(反省)  
次回はペンジしたいです…。

発行者 門真第4地域包括支援センター

門真市北島町12番14号

072-887-6540