



桜咲く4月。温かな心地の良い季節ですね。春といえば桜を見ながらの宴会（笑）や、別れと新たな出会いの季節でもあります。新年度の始まりでもありますので心新たに包括職員一同頑張ります！



心地の良い季節ですが、花粉症の方にとっては辛い季節ですね。

花粉症対策の基本は、花粉などのアレルゲンとの接触を避けることです。外出する場合には、マスク・帽子・ゴーグルなどの着用が有効です。

マスクに「表裏・上下」があるってご存知ですか？

★鼻フィットのワイヤーがある方が上  
★マスクの折り目（プリーツ）が下向きに来るのが表（表が外側、裏が口側とした場合）  
逆に付けると、折り目に花粉やほこりが溜まり、逆効果になるので注意が必要です。



最重要ポイントは「フィット感」にあり！

- ①鼻ワイヤーを鼻に沿って曲げる
  - ②プリーツを広げてあごまで覆う
  - ③ほほ周りに隙間が無いか確認
- これで正しくマスクの効果が出ます。

### 介護予防教室などの開催報告

1月16日 チューブ体操

沖高齢者交流サロンにて

みどり訪問看護ステーションの理学療法士さんを講師にお迎えし体操を行いました。

2月7日 老人会『土曜の会』

南野口自治会館にて

毎月1回土曜日に活動しておられ、今回ご招待いただきました。地域包括の説明や介護保険制度の説明をさせて頂きました。次回は認知症サポーター養成講座の依頼を頂いております。

認知症サポーター養成講座開催

2月13日 舟田北自治会館

3月6日 五月田協栄自治会館

沖校区と五月田校区の福祉委員さんに、認知症サポーター養成講座を受講していただきました。



2月28日

『認知症の方の安心した暮らしを目指して』

上島自治会館にて



認知症の安心した暮らしを目指して、相談から始まり、みんなで認知症の方を支える為の地域ケア会議を開催するまでを、寸劇を交えてご説明しました。

3月29日 五月田フェスティバル

五月田小学校校舎が新しくなってからの初開催でしたが、あいにくの雨で体育館開催になりました。企画のみなさんも参加のみなさんも、雨に負けず楽しまれました。地域包括や介護保険の広報をさせて頂きました。



# 介護保険ワンポイントアドバイス

最近、介護保険制度の改正がニュースになっています。

財政問題なども大きな課題ですが、今回の改正では、地域や高齢者の方々自身が介護予防・健康維持に努められるよう、活動の場を様々な形で地域に作り、活用して頂くことも提言されています。

そこで！ 地域でチューブ体操や簡単な小サロンを作ってみませんか？

元気なうちから予防に取り組むことが一番！ 外出の機会として気楽に集まってみませんか？

地域包括支援センター職員が、地域の老人会やお友達同士の交流の場などでサロンや運動の会の立ち上げと一緒に考え、活動の場づくりのきっかけとなるように、お手伝いをさせて頂きます。

ご興味がありましたら、ぜひぜひお声掛けをお待ちしております。



昨年度、活動を立ち上げられた会を紹介します。

## 打越町 チューブ体操

☆参加されている方の感想

・今までは腰が痛くて10分程立っているのがやっとで寝返りに辛かった。体操を始めて体の動きが軽くなりました。介護保険を使わなくても大丈夫。(77才)

・毎日3000歩歩くのが目標。みんなと会えるので参加するのが楽しみです。(80才)

☆民生委員さんのご感想

・最初はこの会を始める時には『どのような場になるのか』『人が来てくれるかな…』など不安でした。今年の3月で開催一周年。毎月



休むことなく開催できた喜びを感じています。

笑顔で会って顔を見て話をすることを楽しみにこれからも続けていきたいと思えます。

一年を機に『ひまわりの会』と命名しました！

## 西打越 チューブ体操

☆参加されている方の感想

・家で一人では体操できないけど、仲間がいれば楽しみながらできる。(男性70代)

・みんなとやったら楽しいです(93才)

・一人暮らしやし、みんなの顔をみておしゃべりできて楽しい。月2回が楽しみです。

☆老人会担当者さんの感想

・その時々に合わせて体操の内容を変えています『自分自身がしっかりせなあかな！』と思いつながら楽しく頑張っています。

☆民生委員さんの感想

・体操をしていく中で、みんなが元気になっているのも実感できて、自分自身も元気をもらっていると思っています。これからも体操を続けていきたいと思えます。

顔見知りのみなさんで集まってみませんか？



新年度、色々なことが新鮮で何かを始めたくなるこの時期。

私もペン習字を始めました。まだ3ページ目ですが…(笑)

春の勢いに乗って、今年度もよろしくお願いたします。



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