地域ケア会議

地域ケア会議には、大きく分けて2つあります。
①個別ケースの支援内容を検討する。
②高齢者がいつまでもお元気に自立した生活を営むために検討する。
例えば
①認知症が進んでいる一人暮らしのAさんの暮らしを応援するために

本人の思い、家族の思い、地域の方の思いを共有し、Aさんをどう支えていくかを話し合いました。結果デイサービスの回数を増やし地域の方に定期的に様子をみてもらうことや地域の百歳体操に行くようになったことで、認知症の大きな進行もなくご自宅で生活されています。

②膝が痛くてデイサービスで運動していてもなかなか筋肉がつかないBさんにお好きなショッピングに行けるよう応援するために

栄養が不十分な状態で運動すると、筋肉が壊れてしまい逆に筋肉量が減少してしまうため食事の見直しを行いました。カロリーやたんぱく質を増やした食事を毎食摂るよう意識してもらったところ、徐々に筋量増加や痛みが緩和され、今はショッピングを楽しんでいます。

※Aさん、Bさんは架空の人物です

このように地域ケア会議では行政や介護保険事業所、地域役員など多職種が協働し、高齢者がお元気に暮らせるよう検討しています。
いずれの会議でも個人情報は保護されていますのでご安心ください。

わたしのケアノート（発行：大阪市福祉局）のご紹介

「もしも自分の気持ちが伝えられないときがきたらどうしよう？」という不安に備えて
※圏域の地域包括支援センターや鶴見区役所（高齢者支援グループ）でお配りしています。また、右にあるＱＲコードからもダウンロードできます。

せいぶ包括の職員ご紹介

今回は「ちょっといい毎日の習慣」で自己紹介です♪

ラジオ体操	早寝早起き ※ワールドカップ等は除く	ペットの小鳥のにおいを嗅ぐ	子どもに抱きついて寝る	湯船につかってゆっくり！	寝る前の足用マッサージ機	夫婦で一日のことを話す	一汁一菜から三菜摂る
管理者 岡本	社会福祉士 松永	看護師 西岡	看護師 井田	主任介護支援専門員 下條	主任介護支援専門員 冨江	主任介護支援専門員 市岡	地域ケア推進員 古谷

編集後記

コロナ禍でも地域の皆さまとのつながりを持つことができました。
皆さまのご健康を願いつつ、ご支援いただいたことを心より感謝申しあげます。

令和 ５年１月

せいぶだより

鶴見区西部地域包括支援センター　第１６号

防災訓練

今年度も各地域の避難所開設・防災訓練に参加しました。
イオンモール鶴見緑地で開催された鶴見北地域の水害時避難訓練では、地域住民の方々と一緒に有事の際の避難方法を確認しました。
鶴見地域の防災訓練では、鶴見区社会福祉協議会とともにブースを設け、非常持ち出し品や家具の転倒防止など自助についてお話しました。
参加者の方は防災に関するブースを順番に回られ、楽しみながら防災について学ぶとともに地域住民同士で助け合う共助の大切さを感じておられました。

鶴見北防災訓練
イオンモールにて

横堤避難所開設訓練
横堤小学校にて

鶴見防災訓練
鶴見南小学校にて

緑避難所開設訓練
緑小学校にて

健康教室

鶴見地域女性会学習会で健康教室が令和４年１０月１１日に開催されました。
福祉用具業者協力のもとAIによる「歩行解析」や歩行のための筋力やバランス能力を鍛える「ホコリハ」の実施、当センターからも運動以外のフレイル予防として、栄養や社会参加の説明を行いました。
女性会１２名の方に加え、つなげ隊や連合会長も参加されました。

歩行解析後の予防体操
協力：（株）ヤマシタコーポレーション

フレイル予防講座

皆さん意欲的で、参加者からは「良い歩き方が分からないので知る機会になり良かった。」「知っているつもりでも知らない事があった。」などのお声をいただきました。
また、各地域で介護予防や健康増進を目的とした百歳体操が実施されています。元気でいきいきとした生活を送るためにご興味がある方はぜひご参加下さい。

鶴見区西部地域包括支援センターは高齢者が住み慣れた地域で、いきいきとした生活がおくれるようにさまざまな支援を行う大阪市の総合相談窓口です。

平成23年に大阪市の委託を受け、今年で１３年目を迎えます。
これからも地域の高齢者の相談窓口として一同努めてまいりますので、お困り事があればご相談ください。

お問い合わせご相談は
大阪市鶴見区諸口6丁目1番13号
クレセントハイツ鶴見店舗100-3
（鶴見区役所の横の消防署の向い）
06-6913-7878
鶴見区西部地域包括支援センター

せいぶカフェ

せいぶカフェは今回も昨年度と同じ形で、「オンラインでつながるカフェ」を開催しました。タブレットを使い、画面越しですが、12月8日に鶴見北地域では７名の方が参加され、地域や関係機関の方たちのご協力を得ながら、雑談やコグニサイズ、ゲーム、歌など笑顔があふれるなか一緒に楽しみました。

「1人暮らしで人との会話が少なくなっているので、こういう機会を作って頂くことは大変うれしいです。知らない人が多いので広めて欲しいです」「青年に戻った気持ちです」「また来年も参加したいです」等の好評をいただきました。

皆様とつながることができ、開催してよかったと感じております。

今後各地域で開催する予定です。ご協力よろしくお願いいたします。

家族介護支援事業

当センターでは介護をしている方にリフレッシュしてもらうために、毎年イベントを企画しています。昨年度、好評だった「GO！GO！せいぶ 健康ウォーククイズラリー」の第二弾を10～11月に開催しました。

区内の西部圏域にある介護施設やデイサービス、公民館、集いの場等に掲示しているクイズを解くと秘密の暗号が現れるという内容です。

お友達と一緒に！

季節的に参加しやすかったようで、多くの方に楽しんでいただくことができました。「友人と一緒に参加し、話に花が咲き、あちこち散歩できました」「久しぶりに長い時間歩いた」「地域でも知らない場所に行くことができた」などのお言葉をいただき、少しでも皆様の健康にお役にたてたのではないかと思います。

ご家族と一緒に！

参加された方には、ささやかですが参加賞の景品をお渡ししました。公民館で受け取るため、つなげ隊さんを知っていただく機会にもなりました。ご協力していただいた各関係機関の皆様、ありがとうございました。

初達成者☆

せいぶ耳より情報

最新の話題を地域の皆さまへお届けします

ご高齢者の関心の深い内容を取り揃えていますので生活の知恵袋としてご活用いただければ幸いです。

右にあるQRコードから過去の耳寄り情報を見て頂くことも可能です。

これからも最新情報をお届けできるように頑張ります。

地域の相談窓口 つなげ隊さん

地域の相談窓口として各地域の集会所で活動されています。

「地域・関係機関からの信頼が厚い」そんなつなげ隊さんへ聞いてみました。

①コロナが収束したらしたいことは何ですか？
②コロナ禍ではありますが、今後の地域活動に向けて一言！

鶴見北　地域
鶴見北公民館
鶴見5-6-37
☎6915-1151

やまさき　えみこ
山崎　恵美子さん

①個人的にはゆっくり温泉でもいって、美味しい物を食べたいかな。

②3年間に及ぶコロナ禍で少しずつ、少しずつ地域活動も進んではきているものの、まだ厳しい現実があります・・・が、共に頑張っていきましょう！！

鶴見　地域
鶴見公民館
鶴見2-5-41
☎6912-5000

まえかわ　あきこ
前川　昭子さん

①孫が5人いるんです！その孫と子ども達とで旅行がしたいです。
②昨年は、地域の行事が復活できて、大盛況でした（盆踊り大会、もちつき大会など）。今年は、コロナ前の行事がすべて出来るように頑張りたいと思います。

茨田西 地域
茨田西社会福祉会館
横堤5-5-52
☎6915-3920

たなか　まちこ
田中　眞智子さん

①旅行がしたいです。
②今年は少しずつですが、活動を再開しはじめました。ふれあい喫茶を月1回、第2土曜日に開催し、地域の方々も少しずつですが、会館に来て頂いています。
今後は、歌や工作なども企画していけたらと思っています。

横堤 地域
横堤福祉会館
横堤3-10-11
☎7860-3341

ばん　くみえ
伴　久美恵さん

①マスクをはずして、みんなで大笑いしたい。

②誰でもいつでも集える場所作りができるような環境を整えることが理想です。

緑　地域
緑ふれあいの家
緑3-3-3
☎7507-1018

まの　ちずこ
真野　千珠子さん

①室内でマスクを外して過ごしたい。

②緑地域の方々にいつまでもお元気で過ごしていただきたいので、それを続けられるように微力ながら走り回ります！！