

出前講座を開催しています

たよれーるでは日々の相談対応のほか、老人クラブや町内会、サロン等へ伺って出前講座を実施しております。昨年度行った講座をいくつか紹介したいと思います。



民生児童委員さんの定例会で「認知症サポーター養成講座」を行っています。「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を目指して、地域の方に認知症について学んでいただく講座です。

老人クラブで「いくらかかるの？介護サービス！」と題して、講座を行っている様子です。みなさんが将来に不安を感じる金銭面のお話です。在宅サービスや施設サービスの一般的な料金に関する講座です。



老人クラブで「今日から始める介護予防」という介護予防講話を行っています。日々の介護予防の心がけについてお話をさせていただいた後、みなさんと楽しみながら「脳トレ」を行いました。



上記以外にも、様々な講座を実施できますので遠慮なくご依頼ください。今年度から出前講座一覧を作成しておりますので、興味・関心のある方はお問い合わせください。

家族介護者交流会のご案内

日時：5月25日（水）10：00～15：00

会場：サッポロファクトリー

※9：50 市民会館 1階ロビー集合

対象：高齢者を介護している方、していた方など

内容：ガラス工芸体験、昼食ビュッフェにて交流会

参加料：1,590円（昼食代）

申込み：5月20日（金）まで、たよれーる・みなみ（☎34-8467）へ



たよれーる・みなみだより

平成28年度
春号

〒061-1423 恵庭市柏木町 429 番地 6 TEL34-8467 恵庭市みなみ地域包括支援センター

～ 新年度ご挨拶 ～

日頃よりたよれーるの事業、諸活動に対しまして温かいご支援、ご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。

当センターが恵庭市から「高齢者の相談窓口のセンター」として受託され活動をはじめから、早いもので9年が過ぎました。

今後も高齢化が進んでいく中、地域で抱える問題はさらに複雑化・多様化してくるといわれており、恵庭市も無関係ではられません。

たよれーる・みなみではこれからもみなさまにとって身近で信頼されるセンターとなるよう、地域に根差した活動に力を注いでいきます。今年度はこのメンバーで、みなさまのご相談に応じていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

管理者 山崎 浩

職員紹介

主任ケアマネジャーの山崎です。

看護師の甲斐です。

保健師の櫻井です。

社会福祉士の南です。

ケアマネジャーの高橋です。

ケアマネジャーの西村です。



新人を紹介します

3月1日より、予防プラン担当として勤務することになりました、ケアマネジャーの西村美穂です。皆さんが楽しく、元気に生活を送れるお手伝いができるよう日々勉強中です。

1日も早く皆様のお手伝いができるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。



ちなみに食べる事が大好きな私です！雪も解けすっかり春になり、春の味覚が楽しみな毎日です。おいしい料理方法やお店の情報などありましたら、教えて下さいね。



4月1日より、保健師としてたよれーるみなみに配属になりました、櫻井恵美子です。

早く仕事を覚えて、地域の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるように一緒に考えていきたいと思っています。

体を動かすことが好きなので、体力には自信があります。

持ち前の体力を活かして、頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

はじめよう！スモールチェンジ活動

一大決心をして「健康のために何かしなければ！」というのは、実際は長続きしないものです。将来に備えて“今できるわずかな健康行動”をはじめませんか？

たとえば・・・

- ① はきやすい靴を履いて外出を増やす
- ② 少しスピードを上げて大股で歩く
- ③ エスカレーターを使わずに階段を利用
- ④ 10分の散歩を15分に
- ⑤ 3分のストレッチを5分に
- ⑥ 1日1回の犬の散歩を朝夕2回

「自分に合った、身近な、できることから」はじめてみましょう。

大きな変化をすぐに実感できるものではありませんが、出来そうな活動を長く続けていくことが、結果的に「症状の改善・生活習慣病の予防・健康増進」につながり、大きな成果の近道になります。



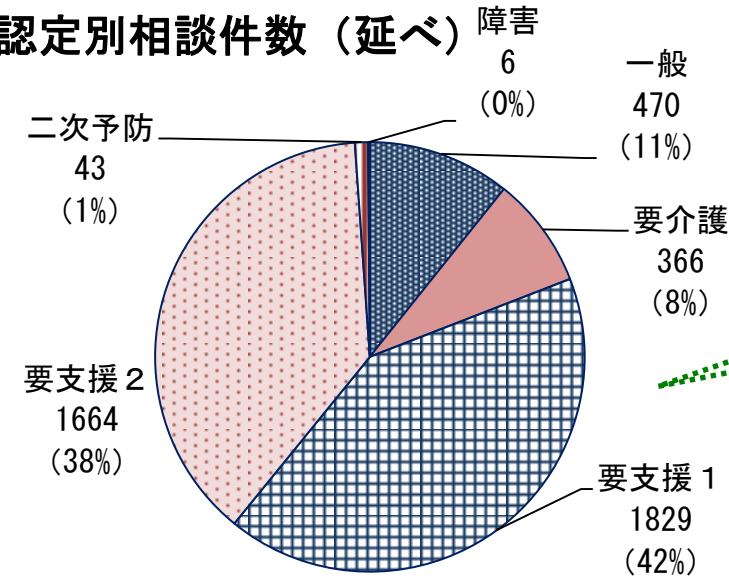
平成27年度

たよれーる・みなみ活動報告



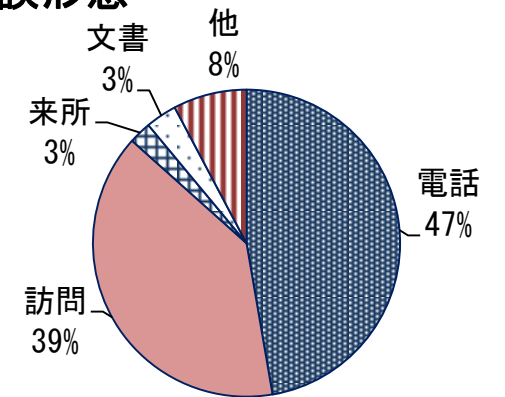
たよれーるでは、地域のご高齢者の介護や福祉に関する相談の対応をしております。昨年度（平成27年4月～平成28年3月）の相談状況をご報告いたします。

認定別相談件数（延べ）



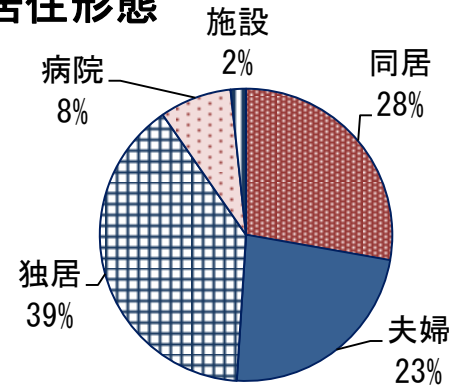
昨年度相談対応した件数は延べ4,378件（実人数587名）でした。要介護・要支援認定を受けられた方の相談が大半を占めています。

相談形態



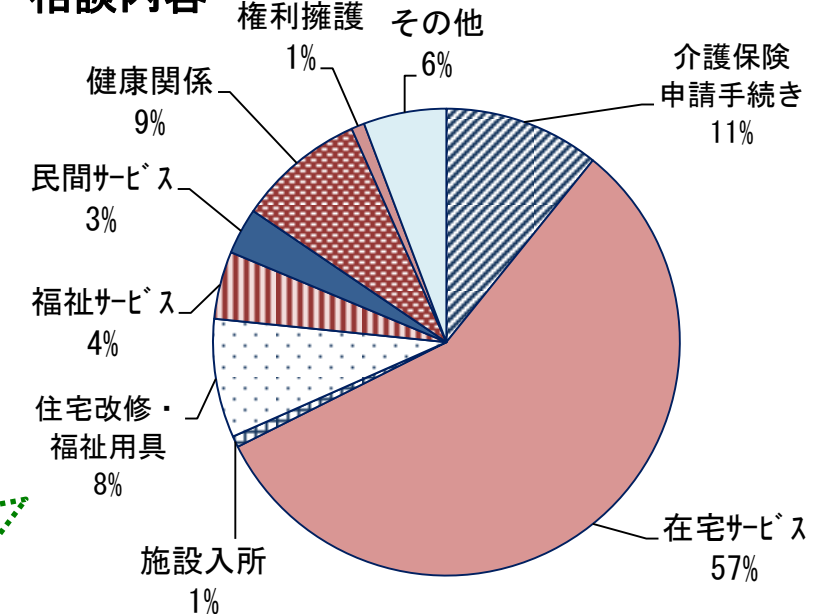
6割以上が高齢独居か高齢夫婦世帯です。

居住形態



要支援の方のケアマネジャーをさせていただいていることもあり、介護保険関連・在宅サービスの相談が多いです。

相談内容



最近では医療・福祉関係者や遠方の家族からなど様々な方面からの相談が増えおり、相談数（実人数）も5年前と比べ約1.5倍となっています。

今後も地域のみなさまに“相談してよかった”と思っていただけるよう、職員一同邁進してまいりますので、よろしくお願いいたします。