

桜ヶ丘地区社会福祉協議会

社協だより

第85号 令和6年3月15日発行

〔発行者〕

桜ヶ丘地区社会福祉協議会

会長 入江典彦

http://blog.livedoor.jp/sakura_shakyo/

地域包括支援センターについて

桜ヶ丘地域包括支援センター

所長 横前 誠

困った時は相談してください

「地域包括支援センター」は地域の高齢者窓口です。

地域包括支援センターとは、高齢の方々が住み慣れた地域で安心して生活続けられるように、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から支援を行う地域の高齢者支援の窓口です。中学校区を基本として仙台市内52ヶ所に設置され桜ヶ丘地域包括支援センターは桜ヶ丘中学校区を圏域としております。

事務所は、みやぎ生協桜ヶ丘店内にあります。今回は、地域包括支援センターの活動内容の一部を紹介させていただきます。

「健康のこと」

地域包括支援センターでは、介護予防のための様々な取り組みを実施しています。地域の集会所などを会場として介護予防教室（運動教室）を定期的に行っております。外出頻度が減った方、おしゃべりする相手が近所にいない方、元気に生活を続けたい方など参加理由は様々です。

また、認知症を知ってもらう活動も行なっています。認知症になったとしても、近所の方や地域の方々が認知症という病気について理解があれば、住み慣れた地域で生活を送れると思います。そのために、認知症を知るための講話や介護相談を行っております。

「介護保険のこと」

介護保険のサービスを利用するためには、介護保険の認定を受ける必要があります。そのための必要な手続きの説明を行ない、申請の代行をする事もできます。地域包括支援センターへ相談に来られる方は、ご本人や配偶者、ご家族など様々です。

どなたからの相談も可能です。電話や事業所への来所、体調が悪く事業所へ行く事が難しい場合は、地域包括支援センターの職員が訪問することもできます。「こんな事聞いていいのかな？」と思う事でも一人で悩むことがないように、相談をする事をお勧めします。

地域包括支援センターは、高齢者の生活に関する不安や悩みの相談窓口です。皆さんがお住いの地域には、桜ヶ丘地域包括支援センターという窓口がある事を知ってもらいたいと思います。

桜ヶ丘地域包括支援センター 電話番号 022-303-5870

令和5年度桜ヶ丘地区社会福祉協議会年間事業報告

期日	サロン名	講師名	参加人数	所 感
4月12日	シニア男子の集い "ワインのおいしい楽しみ方"	KK 三菱食品 及川氏	17名	ポリフェノールを含むワインがより いっそう身近なものとなった
6月14日	ふれあいサロン "気持ちをよくする ツボ押し講座"	からだ元気治療院 高野氏尾本氏	22名	「つぼ」を心得ていればだれでもで きる「つぼ押し」を少し体験した。
7月6日	シニア男子の集い "腹話術を楽しむ"	腹話術あおば 高桑 博氏 高桑美恵子氏	17名	人形を使つての演技で温かい雰囲気 が会場の皆を包んだ。
9月13日	ふれあいサロン "落語を楽しむ"	東北大学 落語研究会3名	26名	歯切れの良い若い方々の落語で笑 いあうことができた。
10月11日	ふれあいサロン "終活について"	ごんきや 次長 遠藤 清子氏	23名	大切な課題について心することがで きたひと時であった。
11月8日	ふれあいサロン "3B体操"	熊坂 良枝氏	21名	久しぶりに身体を動かし血流が良 くなり、心地よい時間となった。
12月7日	シニア男子の集い "健康サプリメント 薬一般について"	辛酉会薬局 薬剤師 小畑 祐史氏	17名	薬剤師とじっくり相談の上、とりすぎ 過信に注意する。
1月10日	ふれあいサロン "ハーモニカ演奏"	みやぎクロマ ティックハーモニー 関かつひこ様 他6名	20名	演奏に合わせて共に歌う形式によ り楽しいひと時となった。
3月6日	ふれあいサロン "みんなで懐メロ を楽しく歌いましょ う"	カラオケを中心に して	19名	久しぶりに共に歌えるひととき、懐メ ロを楽しく歌い合いました

独自に活動されておりますふたつのサロンを紹介します

桜ヶ丘7丁目町内会サロン「桜活の会」活動について

7丁目町内会「桜活の会」責任者 岩瀬 雅 昭

新しい活動として「桜活の会＝終活の会」を立ち上げました。

サロン活動は ①やる事がある ②会う人がいる ③行くところがある を目標として「地域に住んでいる皆さんの居場所づくり」として今年で13年目を迎えます。

人間は一人では生きられないので地域の中で社会生活を通して情報交換や困った時には「お互い様の精神」で助け合う事により元気に過ごすことができます。

地域の皆さんの希望の多い順に毎月の企画を立てました。

①最近の葬儀事情(家族葬) ②認知症について学ぶ ③尊厳死と在宅医療 ④断捨離について ⑤住み慣れた地域、家で最後まで暮らす ⑥介護施設見学 ⑦健康で長生きする秘訣等を専門家にも依頼して講演も企画しました。皆さんから喜ばれております。



さつき町内会のサロン活動のご紹介

さつき町内会 会長 新 井 純

当町内会では8年前から集会所を活用して多彩な内容で「サロン活動」を行ってきました。ここでは今年度も実施した健康麻雀クラブとボッチャの取り組みについてご紹介させていただきます。

「健康麻雀クラブ」

「賭けない」「(酒を)飲まない」「(タバコを)吸わない」を健康で初心者でも楽しめる健康麻雀クラブを月2回定期的に開催しています。近隣の町内会からも麻雀愛好者が集うなど、地域の親睦の場として定着しています。



「健康ボッチャクラブ」

東京パラリンピックの正式競技にもなった「ボッチャ」は、障がい者のために考案されたスポーツで、子どもから高齢者まで誰でも楽しめるレクリエーションスポーツです。さつき町内会でも8年前に「健康ボッチャクラブ」を結成し、いつでも誰でも楽しめるようにしました。



「あんしんカード」をご活用ください

仙台市社会福祉協議会では、災害や発病など不測の事態に備え、「あんしんカード」を作成し配布しています。

このカードにはご本人の生年月日などの基本情報のほか、既往歴、かかりつけの医療機関、家族・親戚の緊急連絡先などを記録しておき、緊急時において病院に迅速な情報提供ができるよう備えておくものです。また外出時に活用できる「携帯版」もお配りしています。ぜひご活用ください。

■仙台市社会福祉協議会 青葉区事務所

TEL 256-5260

あんしんカード

記入にあたってのお願い

このカードは、緊急時における重要な連絡先や、本人の情報を提供するため、また災害時に家族や医療機関と連絡をとりあえるために、病院等に迅速に情報を伝えるためのものです。ご自身の状況に合わせてご活用ください。カードには家族の住所も記載できるように、家族の住所も記載してください。

消防・救急 119番 警察 110番

緊急時を想定して

①「119番」に通報する
②「救急です」
③住所は _____ 番地です。
目印は _____ です。 (近所や建物など)
④()さんが、()な状態で、 _____ (緊急時や災害時に必要な情報を入力してください)
⑤()さんは、()歳で、(男性・女性)です。
⑥私は、 _____ です。電話番号は _____ です。

※緊急時が想定されておくとよいです。
大切に保管し、必要に応じて家族の人に協力してもらいましょう。
保険証、お薬手帳、財布、鍵、貴重品などを活用しましょう。

社会福祉法人仙台市社会福祉協議会

桜ヶ丘地区社協主催「サロン」

今後の日程

ふれあいサロン

6月5日 9月4日 10月2日 11月6日

令和7年 1月15日 3月5日

シニア男子の集い

7月3日 12月4日

場所：桜ヶ丘コミュニティセンター 大広間

「誰に相談したらいいんだろう」

という時、

仙台市生活自立・仕事相談センター

「わんすてっぷ」(仙台市からの委託事業です)

電話 022-395-8865

9:00~18:00

(相談無料・秘密厳守)

一緒に考え、解決へのお手伝いをします

◆◆◆編集後記◆◆◆

新型コロナウイルスがはびこりインフルエンザが追い打ちをかけ心身ともに安まらない日々が続きました。

これからの日々が平穏でありますようにと祈りつつ「社協だより」をお届けします。

寄稿して下さった皆様に心より感謝申し上げます。

編集担当一同