



主な内容

- 2面 …………… ボランティア講座が開催されました
- 3面 …………… 2面の続き
ボランティア講習会のご案内
- 4面・5面… こんにちは
地域包括支援センターです
- 6面 …………… 「認知症」講演会のご案内
- 7面 …………… 相談日のお知らせ
- 8面 …………… いきいきサロンの紹介⑤
リサイクル情報

【応急手当講習会の様子】

昨年11月21日(金)、大宇陀保健センターにおいて、応急手当講習会を開催しました。講習会では、人工呼吸・心臓マッサージに加えて、ここ数年で普及されている『AED(自動対外式除細動器)』を使って心肺蘇生法を学びました。

とっさの事故などに居合わせた時には、あわてて戸惑うことなく応急手当講習会で学んだことを活かしてほしいものです。(関連記事は、2頁に掲載しています。)

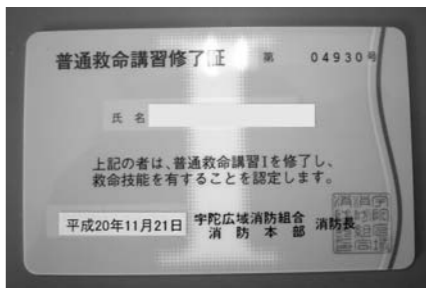
(1) 宇陀市地域包括支援センターは、宇陀市社会福祉協議会本所内(菟田野区)にあります。

ボランティア講座が開催されました

昨年11月21日、大宇陀保健センターで、宇陀広域消防組合の職員の方のご指導のもと、「応急手当講習会」を開催しました。

当日は、初めて受講される方や再受講で認定修了証の更新をされる方、31名の受講がありました。

日頃、ボランティア活動の中でとつとの事故にあつてしまった時にも、救急車がくるまでの間に適切な行動がとれるように応急手当の方法を学びました。



認定終了証

また、12月3日、市農林会館で、いつまでも健康でいきいきと生活していただくために、グランソール奈良 健康アドバイザー 花岡淑子氏による「健康講座」を開催しました。

日頃の少しの心がけで、筋力アップにつながることや、ストレスをためないようにするためのコツなどを教えていただきました。当日の参加者の方から、次のような感想をいただきました。

その他に、食生活の話もあり、毎日のちょっとした工夫で健康寿命を延ばすことが出来ることを教えていただきました。

私は、前向きにひたすら生きたいと思います。その為には、ストレスをためず、物事に興味を持つ洞察力を失ってはならない。それが、「いつまでもいきいきと健康で生きるコツだ」と思いました。良い勉強の機会を作っていただき感謝いたします。

二、生活習慣病予防について

がん・心臓病・脳血管疾患の3大国民病の中のがんは、ストレスでもおこると説明され、適切な睡眠をとることがストレス予防になるそうです。



三、ストレスに効くツボのさがし方について

手指のツボ探しをしました。テキストを見ながら、おおよその位置を指で軽く押して最も感覚が敏感になつているところがツボの位置だそうです。また、ツボを押すことによって、精神的なストレスやストレスが原因の不快な症状をとり除き、さまざまな症状が解消されると話されました。



ボランティア講座

健康講座に参加して

榛原区天満台東
辻 三郎

若い時から自分の健康については、自信過剰というか極めて無頓着に過ごしてきました。そのツケがそろそろきたかな？と自覚し始めた矢先に健康講座があり、仲間4人で受講しました。花岡先生の歯切れのよい講義とイラスト入りの見やすいテキスト、また、ケアマネージャーの話など、楽しく有意義に勉強させていただきました。

今回の講座で次のことを学びました。

一、予防医学について

平均寿命は、男性79・19歳・女性85・99歳。

通院が始まる年齢を健康寿命と言ひ、平均で男性約72歳女性約77歳ということ。

また、ケアマネージャーから介護の現状について説明がありました。世界長寿国の日本だけに、寝たきりの人も世界で最も多いということ。

原因の一つとして、かまひすぎで動く機会が減り、筋力が低下していくと話されました。前向きにからだを動かすことが予防につながるそうです。



ボランティア講習会の案内

市内の各地域で行われている「いきいきサロン」は、寝たきりや閉じこもりを防ぐ効果があり「介護予防」になります。

今回の講習会は、介護予防の中でも「運動」と「お口のケア」のお話しや実技を行います。「いきいきサロンのボランティア以外の方で、講習会に興味のある方もご参加下さい。お待ちしております。

日時 平成21年 3月 11日(水)

午後1時30分～3時45分

場所 大宇陀保健センター(あきの湯右隣)

講師 【1部】 大宇陀保健センター 保健師
【2部】 歯科衛生士 小林佳子氏

申込先 宇陀市社会福祉協議会 大宇陀支所
電話番号 83-3381-1

申込締切 3月 4日(水)

※当日は、動きやすい服装でお越しください。





ちいき ほうかつ しえん

こんにちは 地域包括支援センターです

～ 地域包括支援センターをご存知ですか？～

Q. 地域包括支援センターはどこにあるのですか？

A. 地域包括支援センターは、社会福祉協議会が宇陀市から委託を受けています。市内に1か所あり、場所は社会福祉協議会本所がある菟田野区松井502番地（宇陀市中央公民館菟田野分館内）にあります。

Q. 地域包括支援センターは何をするところですか？

A. 地域包括支援センターでは主任ケアマネージャー、社会福祉士、保健師の3職種が配置され、互いに連携をとりながら高齢者を支え、「チーム」として総合的に高齢者を支えています。



①介護や健康のこと（介護予防ケアマネジメント）

- ・介護が必要になった、退院後の生活が心配、体の機能に心配がある
- ・介護保険で使えるサービスについて知りたい
- ・介護認定の申請の相談をしたい
- ・介護認定結果が出たがどうしたらよいかわからない
- ・「要支援」の介護認定結果が出たのでケアプランを頼みたい
- ・歩行が不安定なので住宅改修をしたい
- ・ポータブルトイレを購入したい
- ・生活機能評価をうけて「特定高齢者」といわれ、介護予防事業に参加したい など

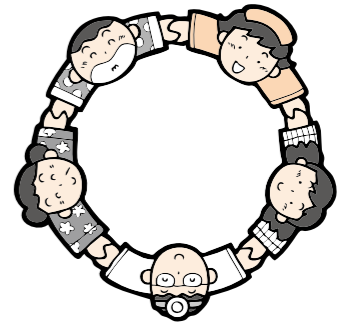


②高齢者の方のさまざまな相談ごと（総合相談）

- ・最近物忘れが多くなって不安
- ・近所の一人暮らしの高齢者が心配 など

③権利を守ること（権利擁護）

- ・虐待にあっている人がいる、虐待してしまう
- ・財産管理に自信がなくなった
- ・悪質な訪問販売の被害にあった など



④暮らしやすい地域のために（包括的・継続的ケアマネジメント）

- ・市内のケアマネージャー（介護支援専門員）の研修会や相談
- ・デイサービス、訪問介護担当者等との研修や連携
- ・民生委員、高齢者関係機関との連携 など

高齢者のための 安全・安心 相談窓口

相談機関名	電話番号
宇陀市地域包括支援センター	84-4800 または 4116 (IP電話 88-9202)
宇陀市役所 長寿介護課	82-3675 (IP電話 88-9088)
県食品・生活相談センター	奈良 (0742) 26-0931
県葛城保健所食の安全・消費生活相談窓口	大和高田 (0745) 22-0931

※ 社会福祉協議会本所、各支所も相談窓口になっています。電話番号は、8頁に掲載しています

◇ 相 談 ◇

3月の心配ごと相談

- 3月10日(火)24日(火)
【時間】午前9時～12時
【場所】榛原分館
- 3月11日(水)
【時間】午前9時～12時
【場所】室生振興センター
- 3月16日(月)
【時間】午前9時～12時
【場所】大宇陀人権交流センター
- 月～金曜日(祝日を除く)
【時間】午前8時30分～午後5時15分
【場所】社会福祉協議会

問い合わせ先

社会福祉協議会(☎84-4116)

弁護士による福祉専門相談

弁護士による福祉専門相談を行います。相談を受ける場合、事前申し込みをお願いします。

- 3月18日(水)先着2件
【時間】午前10時～12時
【場所】社会福祉協議会
【申込締切】3月11日(水)
【申込先】社会福祉協議会(☎84-4116)



精神科医による専門相談

精神科医による専門相談(家族に認知症の症状がでてきた、問題行動があるなど)を行います。相談を受ける場合、事前申し込みをお願いします。

- 3月23日(月)先着2件
【時間】午後2時～4時
【場所】社会福祉協議会
【申込締切】3月16日(月)
【申込先】社会福祉協議会(☎84-4116)

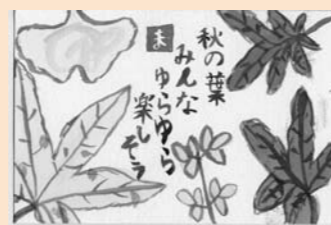
※弁護士・精神科医の相談日時と場所は、変更する場合があります。

絵手紙通信から

このほど、榛原東小学校6年生児童から絵手紙が届けられました。

榛原東小学校は、共同募金配分金を受けられ、色々な福祉活動をされています。

届けられた絵手紙は、絵手紙通信として対象者の方にお届けさせていただきました。



絵手紙通信は、ひとり暮らしの方や高齢者夫婦の方に、ボランティアの皆さんが描いてくださった絵手紙をお送りしています。

ご希望の方は、社会福祉協議会(☎84-4116)へご連絡ください。

「認知症」講演会のご案内

～認知症の特徴・治療・接し方～

認知症にはなりたくない。誰もがそう願っています。
しかし、年齢とともに老化や体力の衰えは、より病気におかされやすくなります。なかでも認知症は、85歳以上は3人に1人は発症すると言われています。
いつ誰がなるかもしれない病気、認知症……。
認知症の人や家族が地域の中で、笑顔で暮らしていけるように、認知症について学びましょう。

日 時 : 平成21年 3月 12日(木)
午後1時30分～3時00分

場 所 : 宇陀市農林会館
(榛原区下井足825番地)

講 師 : 北村医院
院長(精神科医) 北村 博 先生

募集人員 : 100人

申 込 先 : 宇陀市社会福祉協議会 TEL: 84-4116

申込締切 : 3月 5日(木)

主催 宇陀市社会福祉協議会

後援 宇陀市ボランティア連絡協議会



あなたの地域のいきいきサロン ～紹介⑤～



〔サロン名〕 ふれあいサロン松山
 〔開催場所〕 センター松山
 〔対象地域〕 大宇陀区中新・上・上中・下中・上茶・下茶
 上本・下本・小出口・下出口

上記の10地域の高齢者を対象に季節の行事や世代間交流、体操、作品作りなどを行っています。1月は、カルタ取りやゲームをして、新年お楽しみ会を行いました。また、ボランティアさんの手作りおやつを食べ、みんなで楽しいひと時を過ごしています。

リサイクル情報

社会福祉協議会では、『もったいない』そんな心を大切に、リサイクルをしています。家庭にある不用品を譲ったり、求める人の仲介を行っています。

ただし、家電製品は取り扱っておりません。

譲っていただく品物は、希望者が現れるまでご自宅で保管していただきます。希望者が現れるまでに処分されましたら、社協までご連絡下さい。

☆譲ります☆

- 電動式ベッド ●ベビーカー
- ランドセル(赤) ●ストーブガード

★「譲ります」「譲って下さい」の申し込みは、社会福祉協議会までご連絡下さい。

☆譲って下さい☆

- 子供用自転車 ●婦人用自転車
- レジャー用テーブル ●大人用三輪車
- ショッピングカー ●子供用三輪車
- 卓球台一式 ●足踏み脱穀機
- 榛原西小学校制服(男子用130~140cm)

宇陀市社会福祉協議会

本 所 〒633-2221 菟田野区松井502番地
 (中央公民館菟田野分館内) TEL. 0745-84-4116
 FAX. 0745-84-3600

大宇陀支所 〒633-2164 大宇陀区拾生89番地
 (大宇陀体育館内) TEL. 0745-83-3811
 FAX. 0745-83-3812

榛原支所 〒633-0241 榛原区下井足825番地
 (宇陀市農林会館内) TEL. 0745-82-5645
 FAX. 0745-82-5645

室生支所 〒633-0315 室生区大野1641番地
 (室生地域事務所内) TEL. 0745-92-2001
 FAX. 0745-92-3573

宇陀市地域包括支援センター

居宅介護支援カザグルマ事業所

〒633-2221 菟田野区松井502番地
 TEL. 0745-84-4800
 TEL. 0745-84-4116
 FAX. 0745-84-3600

【ご案内】

地域包括支援センターと居宅介護支援カザグルマ事業所は、社会福祉協議会本所内にあります。

