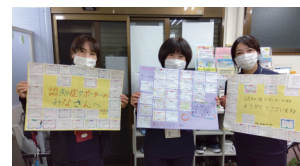


## 戸室小学校 認知症サポーター養成講座



元気に講座を受ける児童たち

9月22日(木)戸室小学校の教室にお邪魔して、認知症サポーター養成講座を行いました。講座を受けたのは、4年生の3クラスで、児童と先生あわせて87名の方に参加いただきました。「認知症は、のうみその病気なんだとわかった。」「認知症の人は不安があって怖い思いをしていることがわかった。おばあちゃんにもやさしくせつしようと思います。」といった感想をいただきました。4年生のみなさん、先生方、ありがとうございました。



児童からのメッセージ

## 毛利台ハイツ ふれあい部会「笑いの体操と健康チェック」

脳の活性、ストレス解消など、効果があるといわれる笑いヨガ。笑いヨガ講師の佐藤しほみ先生の指導のもと、7月21日に毛利台ハイツ集会所にて、「笑いの体操と健康チェック」が行われました。参加者の皆さんは、大きな笑い声を出しながら、楽しく体を動かされていました。新型コロナウイルスがまん延してから、2年間、活動がとまっていたようで、久しぶりの再

会に、皆さん嬉しそうでした。感染対策を行いながら、皆さんで楽しい時間を過ごすことができましたようです。

南毛利地域包括支援センターは、ひとりずつ順番に、身長、体重、BMI、血圧測定、健康相談で、協力しました。地域包括支援センターでは、地域の集まり等での健康相談などもお手伝いいたします。



笑い体操



健康チェックをお手伝いするスタッフ

## 地域包括支援センターは、地域の皆様の相談窓口です

介護・健康・福祉等の相談をお受けしています。  
まずは、右記電話番号にお気軽にご連絡ください。  
電話での相談の他、来所、自宅への訪問もできます。

# 046-250-1108

### 営業時間

月～金曜 8:30～17:15

土曜 8:30～12:00

### 担当地区

戸室・恩名・温水・温水西・長谷・愛名・毛利台



## 第2回いきいき健康教室の開催



もしバナカードを行う参加者

8月25日に南毛利公民館において、いきいき健康教室を開催しました。参加者は約20名。

「もしバナカードをやってみよう!」「人生会議って何だろう」をテーマに帝京大学医学部付属病院より金城謙太郎先生をお招きして厚木市と共催で開催いたしました。もしもの時に大切にしたいことを確認する「もしバナカード」では、それぞれの大切にしておきたいことをグループの皆さんで共有しました。

金城先生の講義では、元気なうちからもしもの話をして、大切な人たちへ伝えていくことの大切さを教えていただきました。厚木市からはエンディングノートにACPのエッセンスを加えて作成中の「じぶんノート」の案内がありました。

会場での開催で、顔をあわせて話しあいができました。参加者の皆さまからは「参考になった」「夫婦で意思確認できてよかった」「皆の意見がきけてよかった」といった感想をいただきました。



金城先生と厚木市のスタッフ

※ ACP (アドバンス・ケア・プランニング) : 将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて、本人を主体に、そのご家族や近しい人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、本人による意思決定を支援するプロセス。

## 第3回 南毛利ケアマネ連絡会の開催

9月16日(金)に第3回南毛利ケアマネ連絡会を開催しました。ひかりデイサービス妻田より遠藤貴子主任ケアマネジャーをお招きしてZoomの使い方について勉強しました。オンライン研修の参加には皆さん慣れていますが、ホストになって開催する作業を学びたいとのご意見から今回の開催となりました。当日は設定の仕方について学び、参加者に実際にブ

レイクアウトルームの作成を体験してもらったりして講義のみならず体験もできる研修機会となりました。

参加いただいた地域のケアマネジャーの皆さんからは「落ち着いて参加することができました」「利用のハードルがさがりました。気軽に参加できる方法から使っていこうと思います」といった感想をいただきました。

### スタッフ紹介



令和4年9月より、南毛利地域包括支援センターに勤務しています。社会福祉士の、石塚 彩香さんを紹介させていただきます。以前、南毛利地域包括支援センターで働いており、その後病院の社会福祉士として勤め、今回、包括職員として帰ってまいりました。今までの経験を活かし、地域の皆様のご相談に応じてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### 編集後記

南毛利の中央を流れる恩曾川のほとりは、散歩を楽しむ絶好の場所です。川には小魚が群れて泳いでおり、その魚を狙うカワセミにも出会うことがあります。カモの親子や、シラサギ、アオサギにも会うことができます。お天気の良い日には、「ちょっとそこまで」散歩に出かけてみませんか？ 朝晩は、めっきり寒くなってまいりました。皆様、お体に気をつけてお暮しくください。

