

## ～地域包括支援センターからお知らせ～

### 秋のいきいきライフ講座報告

第1回:11月5日‘知っておこう’有料老人ホームの選び方  
第2回:11月11日「葬儀について」～最新の事情と要望の伝え方～

医療の進歩等により、定年後の人生が長くなっており、健康で元気に人に迷惑を掛けずに生活をしたいということが願いとなっています。

磯子地域ケアプラザでは高齢になって身体が不自由になっても、必要な知識を持って[自分で決定すること]をテーマとして、毎年講座を行っています。

今年も2回の講座を開催し、各回とも20名ほどの参加がありました。講座を通じて、様々なことを準備しておくことがより良い周囲との関係維持につながり、またこの先の人生をより良く生きることを考える機会となり、それぞれに必要な情報を得られ、参加して良かったとの感想を頂いております。

今後も参加者とともに様々なことを考えて行きたいと思っております。



## ～地域活動・交流事業からのお知らせ～



### 民生委員・児童委員磯子区会長のお話を聞く

民生委員・児童委員磯子区会長としてご尽力され、磯子地域ケアプラザの運営協議会副会長でもある秋山とし江氏に磯子地区のお話や磯子地域ケアプラザとの関わりについてお聞きしました。

(問) 磯子地区についてお聞きしたいのですが。

根岸線が出来たころに磯子へ越してきたので、もう40年近く住んでいます。民生委員もH24年で14年目です。とても住みやすい所だと思います。

(問) 民生委員さんはご苦労も多いと思うのですが？

マンションが多くなった地区などはどんどん古い住人がいなくなり、引っ越してくる人は地域とのつながりを求めない人も多く、独居の高齢者は増えて行くので、そういう地区の担当は苦労しているようです。

(問) スイッチON磯子について

健康維持と地域高齢者の繋がりを目的とした体操の会を実施していますが、高齢の方は参加を予定していても急な体調の変化でお休みになることも多く、参加者を集めるのが大変です。

(問) ケアプラザと民生委員の関わりについて

良い関係だと思います。民生委員・児童委員協議会もケアプラザで行っているし、包括支援センターや地域交流の方たちともよく話をしているし連絡は密だと思います。

自分がケアプラザによく来ていることもいいのかな？

地域の人にも「特別なことがなくても行っていいんだよ」と伝えていきます。

本日はありがとうございました。これからも磯子地域ケアプラザをよろしく願います。

(記)コーディネーター 宇津

民生委員さんは  
たよりになるな  
～！



## 1月～3月の磯子地域ケアプラザ講座紹介

### 包括支援センターの講座

#### 介護者のつどい

日々の思いを話してみませんか？  
苦しい思いを分かち合うことで、気持ちが軽くなります。  
介護者同士で情報を交換しながら、少しでも負担を減らしていきましょう。

日時 1月25日(水) 3月28日(水)10:00～12:00

場所 磯子地域ケアプラザ 多目的ホール

対象 介護をされている方

定員 20名 参加費 無料

#### 心と体のいきいき講座 新春編

「ふりかえる・心変える・体変える・若返る～！」  
元気に自分らしく生活するための体作りについて  
学んでいただく講座です。

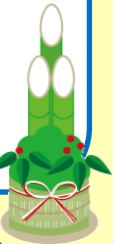
場所 磯子地域ケアプラザ

日時 1月17日(火) 24日(火) 31日(火)

2月 7日(火) 2月14日(火)

13:30時～15時) 先着20名

参加費 無料 一回だけの参加もOK



#### 認知症サポーター養成講座

認知症になっても地域で安心して生活していけるように、認知症について正しく理解し、自分のできる範囲で認知症の人やその家族を見守り支援する「応援者」になってもらい、誰もが暮らしやすい地域を作っていく為の講座です。

町内会、自治会、職場、学校等に出向きますので気楽にお声をおかけ下さい。



マスコットのロバくん達

いろんな講座  
があるよ！

### 地域交流の講座

#### みんなの広場

地域の方達のサロンへと模様替えしました  
お茶を飲みながら気楽にお話しませんか？  
お茶・コーヒー・お茶菓子をご用意しています

対象 地域の方ならどなたでも

日時 1月18日(水) 2月15日(水)

3月21日(水)

10時～11時50分 定員なし

#### 高齢者の口腔ケア

西公園歯科心療所 渡辺先生を  
講師として歯周病予防の講座を行います

対象 おおむね60歳以上の方

日時 2月23日(木)

13:30～15:00

定員 20名

#### 乳幼児の口腔ケア

武内歯科医院の武内先生を講師として乳  
幼児のブラッシングの方法や歯ブラシの  
選び方等の講座を行います

対象 乳幼児とその保護者の方

日時 2月7日(火) 10:30～11:30

定員 30名

1月6日より募集開始致します

#### わいわい広場

季節をテーマにした工作や絵本の読み聞かせ  
を行っています

対象 未就園児のお子さんと保護者の方

日時 1月11日(水) 1月26日(木) 2月8日(水)

2月23日(木) 3月14日(水) 3月22日(木)

10:00～11:50

参加費 無料

講座のお問い合わせ先 磯子地域ケアプラザ 045-758-0180



みんなの広場