



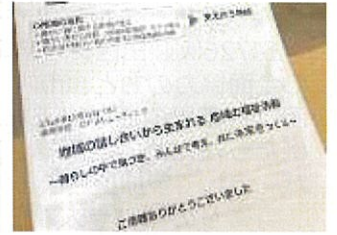
福岡学区わがまちミーティング～10年後も住みやすい地域のために～

12/19(木)福岡学区市民ホームで地域の支え合いを考える「福岡学区わがまちミーティング」が開催され、25名の総代、副総代、学区福祉委員、民生委員、ごまんぞく体操リーダー、福寿会といった地域福祉のリーダーの方々にご参加いただき、今後の地域の繋がりを考える上で土台となる情報を共有する会となりました。



写真左：総括で「皆で視野を広げて共有しあっていきましょう」とメの挨拶を下された大河内総代会長

写真右：岡崎市職員の説明を熱心に聞き入る参加者の方々



冒頭で、岡崎市役所福祉部ふくし相談課より、今後岡崎市では既に始まっている少子高齢化、一人世帯の増加が更に加速していく事が推測されている中で、地域力が顕著に出てくる震災時の状況について、能登震災の様子について共有がありました。10年後、あなたにとって住みやすい地域はどのようなイメージか、そこから今やりたいことは？次の世代に繋げていくためにできることは？という投げかけがあり、岡崎市社会福祉協議会より、他学区の事例紹介と共に、まず「地域で話し合いをしていく」ことの提案がありました。その後、当包括より、福岡学区のたくさん行われている地域活動を改めて皆で共有しました。開催後に出席した方々から「防災の取組をもっとしていきたいと思った」「玉川町のインスタグラムが興味ある」「また有志でも話し合っていきたい」「時間が足りなかった」等、福岡学区の地域づくりについて熱い感想が沢山聞かれ、「各団体に限らず、有志で話し合うことがあっていい」というお声もありました。

昔ながらの良さを生かしつつ、現代の暮らし方にあった地域独自の支え合い活動や、ゆるやかな繋がりがある地域力は、そこで暮らす人にとって常の健康や安全安心にも直結するだけでなく、災害時にも大きな力になると言われています。福岡学区の更なる地域福祉の進化が止まりません。

なぞなぞ
脳トレ

① 間違いさがし 左右の絵の違い、3か所あるよ！



② ○○○○○○

下の言葉を並び変えて春に関係する言葉にしよう

まつなりひ



答えは裏面

～元気の秘訣「介護予防」 最終回～
最終回 介護予防はいつでも今から！

介護予防とは、『介護が必要な状態になることをできる限り予防し、自立した自分らしい生活を送ることができるようにする』取り組みです。



結局、介護予防に必要なことって？

気づくことだよ。

何に？

大事なことにだよ。

大事なことって？

①栄養②身体活動③社会参加だよ！！



1年を通して、「介護予防」について連載してきました。

おさらいですが、介護予防の3つの柱は①栄養②身体活動③社会参加！！

元気なうちから、日々の生活習慣が重要です。

歩行速度が落ちてきたり、食事でもせたりすることが増えていませんか。人と話さない、会わない生活になっていませんか。そうした気づきから、行動は変えられます。

いつまでも楽しくいきいきと暮らせるように、日々の生活の中で介護予防を心がけていきましょう♪

コミュニティケア会議 IN 藤田医科大学岡崎医療センター

11/26(火)藤田医科大学岡崎医療センター2階講堂にて、同センターの全面協力のもと、市内80名の専門職や行政職が参加しました。今回は、意思疎通が出来なくなってしまった方の生活支援を考える事例だったため、岩田総合法律事務所の岩田裕文弁護士にもオブザーバーとして参加頂きました。

身寄りのない一人暮らしや、老老介護の高齢夫婦等が増加しています。そういった場合、病気で突然、意思疎通が出来なくなると病院費用の支払いから、その後の生活全般について大変困難な状況になるため、支援者としても備えを意識した支援を心がけていく事の大切さを改めて学びました。

地域包括支援センターでは、今後も地域の方々安心して出来る限り住み慣れた地域で暮らせるよう多職種連携の充実と共に、私達専門職のスキルアップを図っていききたいと思います。



お知らせ **縁 joy さーくる** 【要事前予約】

◆テーマ：コグニサイズで運動しよう

- 2/21 (金) 10:00～11:30 岡崎学区市民ホーム2F
- 内容：コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせてできた新しい運動。手軽に楽しめる簡単体操で頭も体も元気を保ちましょう。
- 講師：岡崎共立病院 理学療法士

◆テーマ：縁 joy カフェ（オレンジカフェ）

- 3/21 (金) 10:00～11:30 岡崎学区市民ホーム2F
- 3/26 (水) 13:30～15:00 福岡学区市民ホーム2F
- 内容：旧なのはな茶屋がリニューアル♪
認知症の方も、そうでない方も、お茶を飲みながら、気軽にみんなで話してみませんか。
- 参加費：100円

○福岡学区いきいきクラブ

- 2/4 (火) 元気な心臓でいるために
- 3/4 (火) 閉校式・体力測定

○岡崎学区いきいきクラブ

- 2/19 (水) 認知症456 (すごろく)
- 3/19 (水) 閉講式・ふれあいコンサート

なぞなぞ脳トレ答え

- ① 枝
音符の向き
渦の模様
- ② ひなまつり

つばやき 本号が、今年度最後の「なのさぼ」です。地域で本紙が回覧で回っているのを知っていますかと何うと、殆どの方が「知っている」と回答いただけており、読んでくださっている地域の皆さんと、配布にご協力をいただいている総代皆様に感謝です。来年度も岡崎・福岡学区の地域情報を沢山掲載していきますので是非ご覧ください。掲載されたいという地域の情報も募集中です！（社会福祉士）