

福山市北部地域包括支援センターだより

2024(R6)年 No.1

このたびの令和6年能登半島地震により被災されました方々に、心よりお見舞い申し上げます。一日も早い被災地の復興をお祈りいたします。

震災発生後、金沢市の地域包括支援センターのセンター長より支援物資の依頼を受けて、北部包括担当エリアの医療・福祉関係各所に多大なるご協力をいただき、1月5日・6日に物資を発送しました。ご支援とご協力をいただきました方々に、心から感謝申し上げます。

私たちは
能登を応援
しています

ケアマネ連絡会

4月に開催したケアマネ連絡会は「介護支援専門員救急セミナー」と題し、ふくやま救命サークルの方6名に講師をお願いし救急対応について講義と実技を行いました。参加者は、介護支援専門員（居宅介護支援事業所、小規模多機能事業所など）34名でした。

講義では、119番通報する時に大切な事や、救急相談センターについて、色々なシチュエーションでの緊急対応の方法などを学びました。実技では、心肺蘇生とAEDの使い方について学びました。路上で倒れている人を発見した時、浴槽で意識のない人を発見した時、ペースメーカーを埋め込んでいる人の場合など、色々なケースを想定し実践しました。

参加者からは「実技で実際に体験しておかないと、いざという時には出来ないと思った。」
「1回だけでなく、何度も繰り返し定期的に学ばないと忘れてしまうので良い機会だった。」
などの感想がありました。

ケアマネ連絡会は、月に1回、地域の介護支援専門員を対象とした研修会です。今後もいろいろな企画で交流を図りたいと思います。



出前講座に行ってきました。

2023年12月18日、万中老人クラブの皆様より依頼があり、万中集会所にて「フレイル予防について」の出前講座を行いました。当日は21名の方が参加されました。

最近よく耳にする「フレイル」とは、加齢に伴い人との関わりが減ることで「孤立」が深まり、「孤独」になることで気分が落ち込み、そのため何もする気が起こらず体力が低下していく事です。コロナ禍での生活はまさに「フレイル」を加速させました。

「フレイル」予防のために、まずは『これから手帳』を配布し、活用方法を説明しました。皆でわいわい言いながら「今の生活とこれからの暮らし」を書き留めました。いざ、自分の事を振り返るとなると、考え込む方もいらっしゃいましたが、仲間と話しをしながら書いておられました。一人で考えるのもいいけれど、わいわいがやがや言いながらみんなで話し合い、お互いの思いを知り合う事も大切なんだと思いました。

後半は椅子に座ったままでできる簡単な体操を行いました。「できた」「できない」と歓声が上がると、身体を動かす事は心もほぐしてくれるのだと実感しました。こんな機会を持たせていただき、感謝です。

『これから手帳』のご利用についてはいつでも包括にお問い合わせください。



2024年1月24日、駅家町江良の清流館にて、お茶のみサロンのみなさまを対象とした出前講座『認知症を知ろう』を開催しました。当日は9名の方が参加されました。

認知症と聞くと、高齢の方に多い印象ですが、65歳未満で発症された認知症（若年性認知症）のある方もいらっしゃいます。講座では、認知症についての説明や若年性認知症について、相談場所、受診する場合の医療機関等についてお伝えしました。また、認知症と診断されたご本人の想いを発信されている映像も参加者の皆さんと一緒に視聴しました。

参加された方の中には、「初めて若年性認知症を知った」とお話しされる方もいらっしゃいました。認知症になるとすぐに何もできなくなると思われる方もいらっしゃいますが、できることもあります。認知症になってもならなくても、社会に参加して自分らしく生活ができるよう、本人や家族、地域の方と一緒に考えていきたいと思っています。

講座後はお茶のみサロンの代表の方に声をかけていただき、地域マップ作りにも参加させていただきました。地域の話を通じて地域の歴史も一緒に学ぶことができ、楽しい時間を過ごすことができました。



お知らせ 福山市一般介護予防事業（健康教室）

専門職の指導により介護予防に資する健康の保持・増進を目的とした教室を
ふれあいプラザ等で実施しています。

運動に関する教室

筋力・体力向上を目的とした自宅で簡単にできる体操等を行います。



お口の健康に関する教室

元気で健康な口腔を保つことを目的とし、お口の清掃方法・お口の機能チェック等を行います。

栄養に関する教室

低栄養や骨粗しょう症を予防することを目的とし、食べ方や減塩の工夫などを学びます。

参加費：無料 対象者：60歳以上の方 詳細：

福山市 一般介護予防事業



れもんカフェ

OPEN

れもんカフェは認知症の方やそのご家族、認知症に関心がある方など、どなたでも自由に参加できる集いの場です。

悩み事の相談・情報交換・介護負担の軽減など、おいしいコーヒーを飲みながらおしゃべりしませんか？認知症・介護等の専門職も参加しています。

まずはどうぞお気軽にご参加ください。

毎月 第3土曜日
9:30~11:30



場所 福山市北部地域包括支援センター
〒720-1132
福山市駅家町大字倉光435番地2
(府中地区医師会駅家
保健福祉センター北館2階)

費用 100円(飲み物代)

対象者 認知症の方やそのご家族
認知症に関心のある方



※当日、午前8時の時点で警報が発令されている場合は、開催中止となりますのでご了承ください。

お問い合わせ 福山市北部地域包括支援センター
TEL 084-976-0071
福山市北部地域包括支援センター

ひまわり 倶楽部

毎月最後の週の月曜日

10:00
~12:00

ひまわり倶楽部は、いきいきと過ごせるように脳トレやレクリエーションなど様々な活動を行い、脳の活性化に取り組む教室です。皆さまのご参加をお待ちしています。

活動予定日 *4月、12月、2月は活動予定日をご確認ください

2024年 4月22日	5月27日	6月24日	7月29日
8月26日	9月30日	10月28日	11月25日
12月23日	2025年 1月27日	2月17日	3月31日



〒720-1132
福山市駅家町大字倉光435番地2
(府中地区医師会駅家保健福祉センター)

場所

参加費 無料

(月によっては材料費等がかかる場合があります)

※当日午前8時の時点で警報が発令されている場合は、開催中止となりますのでご了承ください

*参加ご希望の方は下記の連絡先に事前にご連絡ください

福山市北部地域包括支援センター
084-976-0071

!! 参加者募集中 !!

転ばぬ先の塾

万能倉南教室

動きの専門家による **体操教室**

(理学療法士、作業療法士、柔道整復師、鍼灸師、機能訓練指導員等)

日時 毎月 第4火曜日(祝日は休み)

13:30 ~ 15:00

場所 万能倉南集会所

持ち物 飲み物(お茶など)・タオル

駐車場 駅家公園をご利用下さい

※万能倉南地域以外の方の参加も可能です



問い合わせ先 ☎ 084-976-0071 北部地域包括支援センターまで

7月の兆候に早く気づいて、生活を見直すことで身体機能や認知機能の低下を遅らせたり、元気な状態を取り戻すことが出来るといわれています。

動きの専門家と一緒に、みんなで身体づくりをしていきませんか。

※ 当日の午前10時の時点で警報が発令された場合はお休みです

福山市北部地域包括支援センター・地域さえあい活動

笑う門には
福来る!

福きた教室

皆さん、楽しく身体を動かしてみませんか?仲間を作りませんか?

福きた教室で、いきいきと健康寿命を延ばしましょう!

集おう! 語ろう! 笑おう!

日時: 毎月 第3水曜日(祝日は休み)

13:30~15:00

内容: 体操 レクリエーション等

会場: 北部包括支援センター2F

問い合わせ先: **976-0071**

(北部包括まで)

動きやすい靴や服装でお越しください

※飲み物、タオルを持参してください

※当日の朝10時の時点で警報が発令された場合はお休みです



感染予防として入り口で手指消毒を行っております。

(入り口の手指消毒液をご利用ください。)

体調不良、発熱など症状がみられる方の参加はご遠慮くださいますよう

お願い申し上げます。

会場の都合上、参加希望者は予約をお願いします。(084-976-0071)

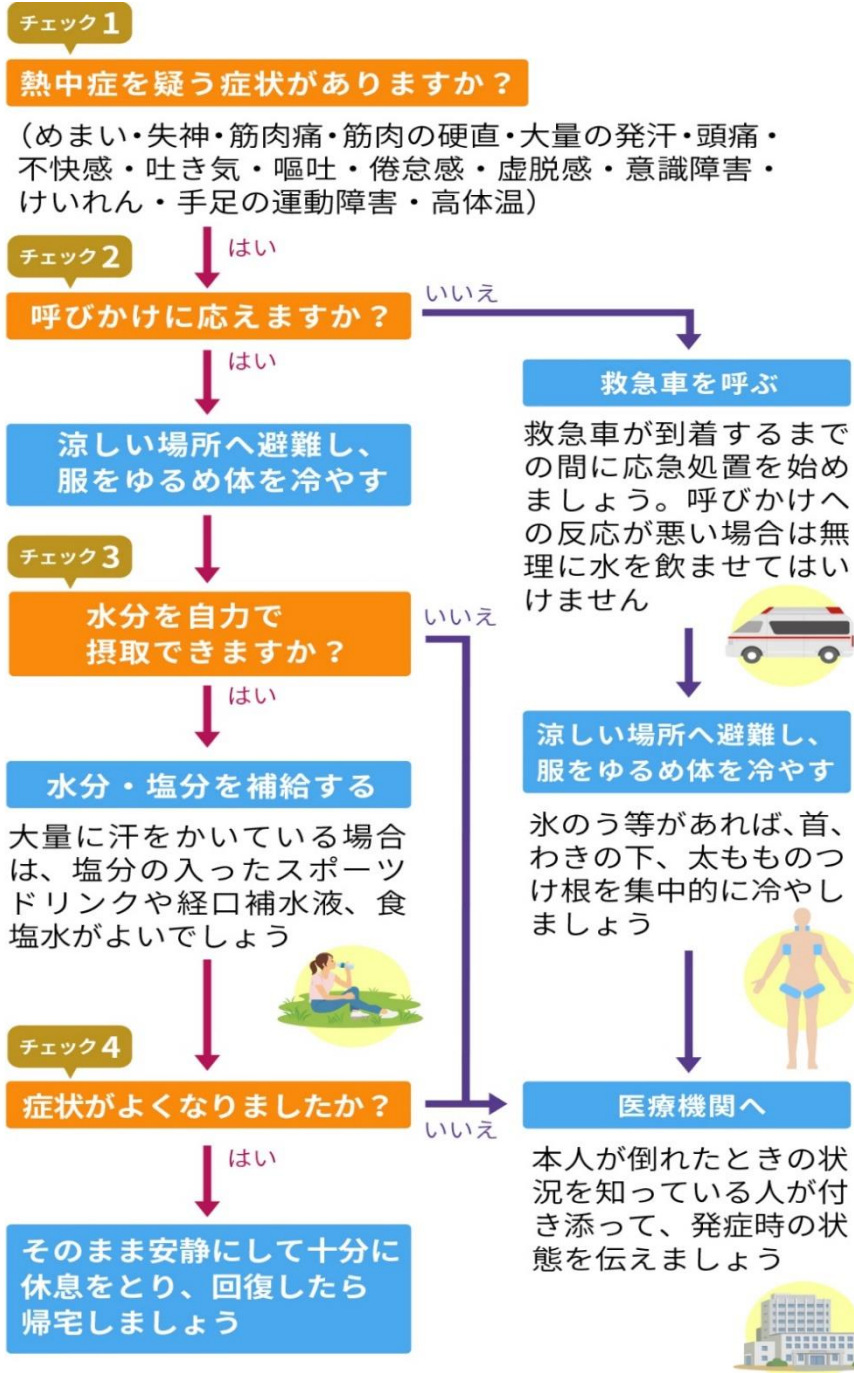
今年の夏も暑い 熱中症に警戒！！

気象庁は2024年5月21日に6月～8月にかけての3か月予報を発表しました。

気温は全国的に平年より高く、例年以上に厳しい夏の暑さが予想されるため、熱中症に要警戒です。

(tenki.jp 2024.5.21 日本気象協会 関西支社 藤川徹氏)

熱中症になる人は、2010年以降大きく増加しています。年齢層別では、2008～2009年は全体の40%前後であった65歳以上の高齢者の割合が、2018～2021年は48～58%と、増える傾向にあります。



(出典：熱中症予防のための情報・資料サイト 2024 環境省)

お問い合わせ

福山市北部地域包括支援センター

(本センター)

駅家町倉光 435 番地の 2 (府中地区医師会駅家保健福祉センター北館 1 階) ☎ 084-976-0071

福山市北部地域包括支援サブセンター駅家 (サブ駅家)

駅家町万能倉 96 番地の 1 (備後の里内)

☎ 084-977-0071

福山市北部地域包括支援サブセンター芦田 (サブ芦田)

芦田町福田 189 番地の 1 (飛鳥苑内)

☎ 084-950-0071