中央地域包括支援センター機関紙

きずなだより

第23号
令和6年3月
川口市中央地域
包括支援センター

地域包括支援センターでは、認知症に関する相談ができます

包括センターには「認知症地域支援推進員」がいます！

**認知症の方が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように
医療や介護などの関係機関をつなぎ、認知症の方の日常生活を支える専門職です。**

相談

認知症の方とご家族の悩み、日常の困りごとを伺います。

つなぐ

必要なサービスを検討し、医療や介護、認知症カフェ、その他の社会資源につなぎます。

ささえる

認知症の方やご家族が安心して暮らせる様、認知症を正しく理解していただく活動を行います。

認知症支援のために実施している中央包括のとりくみ

認知症カフェ（オレンジカフェだんだん）

日時：毎月第3水曜日 14:00～15:30
場所：川口みちのくビル5F
内容：口腔体操/ミニ講座/グループトーク
対象者：認知症の方とご家族、地域の方
費用：無料

認知症サポーター養成講座

日時・場所：ご相談下さい
内容：認知症の正しい知識・理解をもつ「認知症サポーター」を養成する基礎講座
講義時間：90分
費用：無料

※「サポーター養成講座」以外のミニ講座のご希望も承ります！

65歳以上の方の相談窓口です！

川口市中央地域包括支援センター
住　所：川口市幸町1-5-17 川口みちのくビル2F
電　話：048-258-1750（平日 8:30～17:00）

中央包括ついてはこちらをチェック！

いきいき Interview!

中央地域の【いきいき美活体操】で活躍するボランティアさん＆参加者さんの中から、“素敵にかがやいている方”を見つけ、中央包括・ＳＣ寺西が勝手に【いきいきさん】と認定して突撃インタビューするこのコーナー！今回の【いきいきさん】は、美活体操7チームの参加者中で最高齢！御年99歳で自立した生活をおくる本橋さんに、健康の秘訣などを伺いました！

本橋さん
（金山チーム）

本橋さんの元気の秘訣をさらに知りたい方は、右のQRコードからPodcastにアクセスしインタビューをお聴きください!!

日常生活の中で、大切にしている事は何ですか？

起床・就寝時間を守り、規則正しい生活をする事です

健康でいるための秘訣は何ですか？

食事に気を使い3食自分で作ります。苦手な牛肉を週2～3回食べる様にし、紅茶を使った自家製うがい薬も風邪予防になっています

美活体操の良い所はどんな所だと思いますか？

気軽に参加できるし、ご近所との交流もできるところです

これからの抱負を聞かせてください！

これからも元気で、体操を続けたいと思っています！

「きずなさろん」４年ぶりに復活!!

中央地域包括支援センターが活動を支援している介護支援ボランティア（市の登録ボランティア）団体「中央きずなチーム」さんが、地域高齢者の閉じこもり防止目的で年数回開催する「きずなさろん」。コロナ禍でしばらく休止していましたが、令和5年12月12日（火）14時～かわぐち市民パートナーステーションにて、4年ぶりの開催となりました！川口市社会福祉協議会「健康講師」派遣事業に登録している岡田泰江氏をお迎えし、【音楽を用いた脳トレ体操】で大いに盛り上がりました。当日は32名の方が参加され、「体を動かす楽しさ」と「うまく出来ないもどかしさ」を同時に体感！皆さん一様に笑顔で取り組まれていました。
久しぶりの集合型サロンを再開し、参加者の方々が楽しまれる様子を見たきずなチームの皆さんも「やっぱり開催してよかった！」との充実感を新たにされていました。令和6年度も「きずなさろん」の開催を検討していきますので、ご期待ください！！

◀ 講師の岡田泰江氏の巧みなレッスンに会場の盛り上がりもマックス！！

中央地域のオレンジカフェ
だんだん

健康グッズ「ふみふみ※」を活用した脳トレ体操
※ふみふみ動画は右のQRコードからチェック!

日時：4/17（水）14:00～15:30
場所：薬局メディクス川口元郷店
（栄町1-12-21 シティデュオタワー川口1Ｆ）
申込：中央地域包括支援センター
048-258-1750

言わせてください！
『SCより一言』

中央地域のＳＣ寺西です！時が経つのは早いもので、令和元年にスタートした中央地域の美活体操も、コロナ禍を乗り越え今年で6年目を迎えます。地域で支えて下さる多くの皆様のおかげで、素晴らしい集いの場が継続できている事に感謝いたします。私もＳＣとして、今年も全力サポートしますので、どうぞ宜しくお願いします！

『めざせ！！住んでるだけで元気になれる町！』