

ずっと笑顔に。いつも元気で。

いつまでも、毎日いきいきと過ごしたい。そんな想いを支える人と、元気を応援する催しを紹介します。

～高齢者の暮らしを支える～

地域包括支援センター



岡田翔太さん(地域包括支援センター桜井)

以前、壁の至る所にメモが書かれているお宅に訪問しました。「電気を消す」「お花の集まりに行く」「〇〇さんのことを忘れない」など、本人にとって“忘れてはいけないこと、忘れたくないこと”が、書き込まれていたのです。物忘れのことを誰にも言えず、1人で必死に頑張っていたのだらうな、と胸が締めつけられたことを今でも覚えています。

このように、悩みを打ち明けるのはとても勇気がいると思います。だから「1人で悩むのは大変でしたね。これからは一緒に悩ませてください」という気持ちで、相談に耳を傾けています。

また本人の代わりに、地域包括支援センターが「助けてください！」と声を挙げ、多くの方に関わっていただくネットワーク作りもしています。利用者や関係機関の方と「あの時は大変でしたね」と笑い合えたときに、この仕事のやりがいを感じます。

地域包括支援センターは、認知症の方にやさしい地域づくりに取り組んでいます



こもだ のぶき
菰田 宣之 さん

オレンジカフェさくらの代表を務める菰田です。オレンジカフェでは、地域包括支援センター桜井や認知症サポーターと連携して、認知症の方や1人暮らしの高齢者の見守りを行っています。

また、私は民生委員でもあります。積極的に地域の方に声掛けをするなど、地域包括支援センター桜井と連携して、担当する地域の方の困りごとに対応しています。



オレンジカフェさくら

オレンジカフェさくらは、認知症サポーターと地域包括支援センター桜井が連携して立ち上げた、認知症の方とその家族等が語らう居場所です。月に1回、体操、クイズ等を行っています。自分たちで考えたクイズを喜んでもらえることや、参加者が笑顔で取り組む様子を見ることがやりがい、私たち運営側も毎回楽しんでます。

健康、介護、生活等について ご相談ください

地域包括支援センターは、地域に住む高齢者の生活をサポートするための相談・支援窓口です。

地域包括支援センターで働く保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等が、健康や介護、生活の相談支援や消費者被害・高齢者虐待の防止など高齢者の権利を守るための支援等を行います。

相談無料 65歳以上の方の相談窓口

地域包括支援センターの一覧

名称	所在地	電話番号
桜井	下間久里792-1(桜井地区センター内)	970-2015
新方	大吉470-1(新方地区センター内)	977-3310
増林	増林3-4-1(増林地区センター内)	963-3331
大袋	大竹831-1	971-1077
せんげん台出張所	千間台西5-26-15	940-1315
荻島・北越谷	南荻島190-1(荻島地区センター内)	978-6500
出羽	七左町4-248-1(出羽地区センター内)	985-3303
蒲生	登戸町33-16(蒲生地区センター内)	985-4700
川柳	川柳町2-507-1(老人福祉センターひのき荘内)	990-0753
大相模	相模町3-42-1(大相模地区センター内)	993-4258
大沢	東大沢1-12-1(大沢地区センター内)	972-4185
越ヶ谷	越ヶ谷4-1-1(中央市民会館2階)	966-1851
南越谷	南越谷4-21-1(南越谷地区センター内)	999-6651

認知症サポーター

認知症サポーターは、認知症の人や家族を理解し、温かい目で見守る「応援者」です。「認知症サポーター養成講座」で、認知症の症状、予防法、認知症の方への接し方等を学ぶことで、認知症サポーターになることができます。

活動内容は人それぞれで、自分のできる範囲で手助け等を行います。

認知症サポーター養成講座

日時 8月24日(土)10:00～11:30
会場 蒲生地区センター3階多目的ホール
内容 認知症の理解を深め、対応や予防法を学ぶ。
初受講者にはサポーター証とオレンジリングを配布
対象 市内在住・在勤の方40人 受講料 無料 持ち物 筆記用具
申込期間・方法 8月6日(火)9:00から。電話
☎地域包括支援センター蒲生☎985-4700(日・祝除く。9:00～18:00)

～高齢者の健康づくりをサポートする～

65歳からのいきいき元気教室

日時 9月27日～11月8日の毎週金曜日13:30～15:00(11月1日を除く)
会場 出羽地区センター
内容 健康チェック、簡単な運動
対象 市内在住で毎回参加できる、運動の習慣や制限のない65歳以上の方30人(先着)
受講料 無料
持ち物 タオル、室内用運動靴、飲み物、筆記用具。運動のできる服を着用
申込期間・方法 9月9日(月)から。電子申請、電話(9:00から)
☎スポーツ振興課☎963-9284、☎90085



お口と栄養と運動の元気塾 ～フレイルを予防しよう～(全4回)

日時 9月5日(木)・12日(木)・19日(木)・10月24日(木)9:45～11:45
会場 中央市民会館5階第4～6会議室
内容 講話、口腔体操、運動
対象 市内在住で運動制限のない65歳以上の方15人(先着)
受講料 無料
持ち物 筆記用具、運動靴、飲み物、タオル、マスク。
運動のできる服を着用
申込期間・方法 8月8日(木)9:00から。電子申請、電話
☎地域包括ケア課☎963-9163、☎80889

スマートフォンアプリで健康管理 きらボ説明会

日時 8月20日(火)10:00～11:30
会場 老人福祉センターけやき荘
内容 「脳にいいアプリ」の使い方、きらボの申請方法
対象 市内在住でスマートフォンをお持ちの65歳以上の方15人(先着)
参加費 無料。データ通信料は参加者負担
持ち物 スマートフォン、本人確認書類(マイナンバーカードなど)
申込期間・方法 8月1日(木)～19日(月)。電子申請、電話
☎地域共生推進課☎963-9187、☎69096

ためたポイントは、
キャッシュレス決済PayPayで使える！

歩く、脳トレ、食事管理で
ポイントがたまる！



暑い日や雨の日は、家で体操しよう！ 自宅で介護予防に取り組みましょう

暮らしの中で体を動かす機会が減ると、フレイル(虚弱)になりやすいと言われています。自分の状態を確認しましょう。

- ☐ 1年で体重が4～5kg減った
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 身体の活動量が減った
- ☐ 筋力(握力)が低下した

⇒3つ以上当てはまる方は「フレイル」の可能性が高いと判断されます。
心配な方は、最寄りの地域包括支援センターへご相談ください

市では、自宅で気軽にできる「介護予防体操～越谷リセット体操・越谷マッスルセブン～」の動画を動画配信サイトYouTubeで配信しています。動画がご覧にならない方には、体操を紹介したリーフレットを地域包括ケア課、市内地域包括支援センターなどで配布しています。フレイルの兆候に早く気づき、日常生活の見直しを心がけてフレイルを予防しましょう。
☎地域包括ケア課(第二庁舎1階)☎963-9163、☎54146