

2月・3月 難聴のリスクと補聴器

認定補聴器専門店・さくら補聴器センターを講師に、難聴のメカニズムや補聴器購入を検討するタイミングなどを詳しく教えていただきました。希望された方には聴力測定を行っていただきました。



4月 介護・福祉サービスの紹介

大町憩の家で、介護保険サービス・市内の福祉サービスの紹介と介護保険改正について、たよれーるの職員が講話を行いました。25名と大勢のみなさんにご参加いただき、ありがとうございました。



〈今後の予定〉

日時	会場	内容 / 講師
6月10日(水) 13:45~15:15	大町憩の家	お医者さんによる地域の健康講座 第5弾 「糖尿病は万病のもと」 講師： 恵み野病院 糖尿病内科 森合哲也 先生 申込み：たよれーる・みなみ (☎34-8467)
7月9日(木) 10:00~12:00	柏陽憩の家	「バランスアップ教室」 内容：無理なくできるストレッチや筋トレ 1~1.5キロのウォーキング 対象：65歳以上 講師：介護予防認定理学療法士 橋本めぐみ 氏 申込み：たよれーる・みなみ (☎34-8467) 保健センター (☎37-4121)

～ 新年度を迎えて～

日頃よりたよれーる・みなみの事業並びに諸活動に対しまして、温かいご支援、ご協力を賜り心より感謝しております。おかげ様で当センターが開設されてこの春で8年が経過いたしました。

一人暮らし高齢者や高齢者世帯が増加するなか、高齢者が安心して生活できる地域づくりが求められています。私ども地域包括支援センターは高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることが出来るようにお手伝いさせていただく機関として日々取り組んでおります。

今後も、「誰もが相談しやすいセンター」を目指し、地域の方々、事業所様との連携・協力体制をより深めていけるように頑張っております。

管理者 山崎 浩

職員の紹介をします

看護師の甲斐です。一番の古株です。



主任ケアマネジャーの山崎です。

事務員の杉森です。

社会福祉士の南です。

矢挽です。予防プランを担当しています。

ご報告① 家族介護者交流事業

～いどばた・おしゃべりタイム～

3月に盤尻の喫茶店「スウィートグラス」で、家族介護者交流会を行いました。参加者は家族の介護をしている方（又はしていた方）です。普段の介護の大変さや悩みなどについて、介護者同士でおしゃべりする機会として企画しています。

今回、参加者の方々は、悩みや辛いこと・反対に嬉しいことなど、ありのままの感情を出し合い、お互いに頷き共感しあっていたようです。

今年度も介護者の交流やリフレッシュの機会を企画しておりますので、介護者の方のご参加お待ちしております。

お店は雛祭り仕様♪



ご報告② たよれーるミニ学習会 Vol. 8



ご報告が遅れましたが、2月にたよれーるミニ学習会 Vol.8を開催しました。今回は、恵庭市障がい者総合相談支援センター「e-ふらっと」を講師におまねきし、障がい者施策の説明や障がいや介護の連携や事例について講話をしていただきました。後半はグループワーク

で参加者同士の交流を図りました。

専門分野は違ってもお互いの分野について知り、何かの時には相談できる関係でいることが、住みやすい地域づくりへの第一歩になるのかな、と感じました。

たよれーるミニ学習会は、恵庭市内の介護・医療関係の従事者を対象に定期的で開催しています。関係機関のみなさん、是非参加してくださいね！



いつまでもイキイキと自分らしく

心の健康に注意しましょう

高齢期の喪失感がうつ状態につながります。ひとりで悩み無理に解決しようとしなことが肝心です。

こんな人は
要注意！

- 以前は楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ささいなことで落ち込み悲観的に考えるようになった

うつを予防するための日常生活のアドバイス

★つらい気持ちは人に話す
家族や友人などに気持ちを打ち明けるだけで楽になることもあります



★まずは十分に休養する
辛い時は無理をせず、心身を休めて心の負担を軽くしましょう



★専門家に相談する
専門医に行きにくければ、かかりつけ医などに相談してみましょう



着任のご挨拶



3月にたよれーる・ひがしから異動してきました、社会福祉士の南 葉子です。少しずつ担当地域にも慣れてきた今日この頃・・・ですが、日々自分の力不足を感じながら周りに助けをもらい仕事をしています。

地域のみなさんが安心して暮らせるようお手伝いさせていただきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

退職のご挨拶

この度、3月末でたよれーる・みなみを退職させていただくことになりました。

約4年間、担当圏域にお住いの皆様、介護・医療関係者の皆様には本当にお世話になりました。今後とも、たよれーる・みなみをよろしくお願いいたします。

(社会福祉士 櫻井 耕平)

