



いきいき百歳体操サロン はじめます♪

いきいき百歳体操は、重りを使った筋力運動で誰でも簡単に行える体操です。体操をすることで、筋肉がつき動くことが楽になるという効果も実証されています。

現在恵庭市内には28か所（平成28年7月末現在）いきいき百歳体操のサロンがあり、百歳体操サポーター（地域住民の方々）が中心となり運営されています。

この度たよれーるみなみでも、地域の皆さんがお元気で過ごせるように、いきいき百歳体操のサロンのはじめていくことになりました。

「介護予防に関心がある」「体操に参加したい」など興味のある方は、たよれーる・みなみまでお気軽にご連絡ください。



内容 いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操
体操後に茶話会 ～お茶を飲みながら楽しくおしゃべり～

場所 恵望園 多目的ルーム

日時 毎週木曜日 10:00～11:30

持ち物 上履き、タオル、飲み物

動きやすい服装で
ご参加ください。



ホームページで活動報告をしています

たよれーる・みなみでは今年度より、活動報告を恵望会ホームページ上で行っています。“たよれーる・みなみだより”はじめ、地域活動や事業の実施状況について、広く市民のみなさまや関係者の方々に知っていただきたいと思っておりますので、是非ご覧ください。

【URL】
<http://www.keibouen.jp/publics/index/73/>

【QRコード】



たよれーる・みなみだより

平成28年度
夏号

〒061-1423 恵庭市柏木町 429 番地 6 TEL34-8467 恵庭市みなみ地域包括支援センター

～顔の見える関係づくり を目指して～



たよれーるでは、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるための「地域包括ケアシステムづくり」の一助となるよう、地域における様々な機関や支援者と、ネットワークを構築していきたいと考えています。7月にも地域の第一線でご活躍いただいている民生児童委員の方々と、そのような機会がありましたのでご報告します。

たよれーる・みなみ担当圏域
民生児童委員懇談会

事例紹介を通して高齢者虐待についての理解を深めていただいた後、グループに分かれて交流会を行いました。

「どこからが虐待？」「疑いがあっても通報するのに躊躇してしまう」等の意見が聞かれましたが、「虐待だから」ではなく、“虐待になる前に” “虐待かもしれない” “支援が必要じゃない？”という気持ちで、気軽に相談いただきたいとお伝えしました。



柏地区民生児童委員
日帰り研修に参加



研修に同行させていただき、たよれーる・みなみから出前講座として、介護保険制度におけるケアマネジャーの役割や、地域包括支援センターの職員（専門職）の役割とたよれーるの仕事紹介をさせていただきました。民生委員のみなさんが、日頃から様々な問題を抱えている方々の対応に苦労されていることなどをうかがうことができました。

お互いがお互いの役割を理解し、そのうえで必要な時には連携しやすい関係を日頃から作っておくこと（顔の見える関係づくり）が大切だと考えております。

今後ともたよれーるの活動へのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

認知症になっても 安心して暮らせる まちづくり



2025年、日本の高齢者の5人に一人が認知症になるといわれています。

自分の家族が、もしかしたら自分自身が認知症になるかもしれません。

「認知症になっても誰かが助けてくれるんじゃないかな？」そんな風に思えるまちをみんなでつくっていきましょう！

たよれーるでも、認知症の普及啓発のため下記の活動を行っています。

RUN-TOMORROW



認知症の人もそうでない人も、みんなでタスキをつないで、日本を縦断するプロジェクトです。

恵庭市では7月16日、原田市長や市内の認知症の方も参加してタスキをつなぎました。

たよれーるも、ランナー・応援者として参加しています。

認知症サポーターキャラバン

「認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者」である認知症サポーターを養成します。

たよれーる・みなみでは、将来地域活動の担い手となってゆく子どもたちを対象に、講座を開催しました。



6月26日 柏小学校

寸劇をとおして認知症の勉強をしました！

クイズで楽しく学びました。



7月18日 柏地区通学合宿

大人向けも行えます。5人以上集まれば講座を開催しますので、是非お声掛け下さい。

夏に多い!! 脳梗塞を予防しましょう

脳の血管が詰まることで起こる病気が「脳梗塞」です。実は「脳梗塞」は夏場に起こりやすい病気です。

○脳梗塞はなぜ夏に起こりやすい??

夏は大量の汗をかくため体が脱水状態になりやすく、血液中の水分が不足し、血液の粘度が増し、血のかたまり（血栓）ができやすくなるためです。



○夏の脳梗塞を予防するには・・・

- ・就寝前と起床後にコップ一杯ずつの水を飲む。
- ・こまめに水分を補給する。運動の際にはスポーツドリンクの補充も効果的です。
- ・大量の飲酒を避けましょう。（飲酒は脱水を引き起こしやすくなります）

また、脳梗塞の3大危険因子といわれる高血圧、高血糖、脂質異常の予防や改善も大事です。

○こんな場合は病院へ!



脳血管疾患(脳卒中)の兆候(FAST)

Face 顔がゆがむ ●頭の片側が下がったり、ゆがみがある	Arm 腕(と足)に力が入らない ●どちらか一方が下がってきてしまう
Speech 言葉がもつれる ●「今日は良い天気です」などの短い文章を言ってみましょう ●うまく話せない	Time 時間が大事! ●発症時間を確認して迷わず119番を! ●発症してから限られた時間内にしかできない治療があります ●発症から治療を受けるまでの時間が短いほど、後遺症が軽減される可能性が高くなります

どれか一つでも当てはまったら、医療機関の受診を!

たよれーるの日のご報告

第7弾

お医者さんによる地域の健康講座

7月12日、恵み野病院村元敏明先生に「骨そしょう症にともなう骨折について」というテーマで講話をしていただき、34名と大勢の方にご参加いただきました。

身近な病気である骨そしょう症について、代表的な骨折の種類や予防方法、最新の治療方法について学ぶことができました。効果的な薬物療法も知ることができ、改めて治療の大切さを学びました。

