

これからの季節！

# 肺炎を予防しましょう。

肺炎は、日本人の死因の第3位となっており、肺炎による死亡率は年齢とともに高くなっています。肺炎の原因は、肺炎球菌という菌によるもの、インフルエンザによる合併症、食べ物や唾液が誤って気管に入ることによる誤嚥性肺炎も増えています。



高齢になると、体力や免疫力の低下により肺炎に感染しやすく、また重症化しやすくなるので注意が必要です。

## 肺炎予防のための5か条

- ☆ 規則正しい生活で体力、免疫力をつけましょう
- ☆ 喫煙者は禁煙を心がけましょう
- ☆ 姿勢に気をつけて、ゆっくり食べることで誤嚥を防ぎましょう
- ☆ 口の中は清潔にしましょう
- ☆ 肺炎球菌やインフルエンザの予防接種を受けましょう

## いきいき百歳体操サロン

## 望のぞみ

前号でお知らせいたしました“いきいき百歳体操サロン”ですが、8月18日より週1回木曜日、恵望園にて毎週休まずに開催しています。

参加されている皆さんも大分慣れてきて、「いち！に！さん！」とかけ声も高らかに楽しく行っています。

もっと愛着がわくようにとサロンの名前を募集したところ、「元気でいつまでも長寿できればと、“望”を持って体操を続けよう！」という提案で、サロン名を“望（のぞみ）”に決定しました。名付け親の方から、「恵望園の“望”にもかけてあるんだよ」と嬉しいお言葉も。

まだまだ、参加者&サロン運営のお手伝いしていただけるサポーターさんを募集中ですので興味のある方は、たよれーるみなみまでご連絡ください♪



# たよれーるみなみ だより 11月号

平成28年度

〒061-1423 恵庭市柏木町 429 番地 6 Tel.34-8467 恵庭市みなみ地域包括支援センター

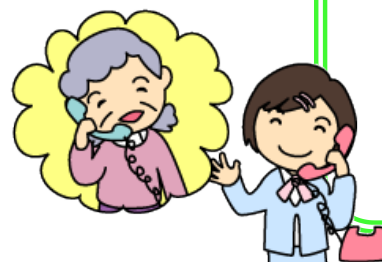


## 担当地区が変更になりました

高齢者の相談のセンターとして恵庭市の委託により設置されている“たよれーる（地域包括支援センター）”ですが、高齢者人口の増加に伴い平成28年10月から1か所増設され市内4か所に設置されることとなり、それぞれの担当地区が見直されました。

### 10月からの担当地区

有明町 大町 文京町 牧場 盤尻 桜森 恵央町  
幸町 柏木町 美咲野 桜町 駒場町 白樺町 恵南



地域包括支援センターは、平成18年に市役所内に設置された後、平成19年には皆さまのお住いの身近な地域へと市内3か所に設置され活動をしてきました。

平成23年4月には「たよれーる」の愛称もいただき、少しずつ地域の皆さまや関係機関の方たちに認知され、地域に根付いた活動ができるようになってきました。顔がっつながり身近な存在として皆さまにご理解いただくには、長く長く時間がかかることを実感しているところです。

担当地区の見直しに伴い、新たにかかわりが始まる皆さまには少しでも早くなじみの関係が構築できるよう、長くお付き合いいただいている方々とは連携のパイプがより強く確かなものになるよう、職員一同一丸となり活動を重ねていきたいと思っております。今後ともよろしくお願いたします。



# 職員自己紹介

日頃より大変お世話になっております、看護師の甲斐昌恵です。

平成18年、恵庭市地域包括支援センター開設時から仕事をさせていただいています。(えっ!? もう10年!? そういえば当時小学生だった娘も来春には社会人、いつの間にか孫が二人、腰も痛いし老眼も進んでいる…。)でもまだまだ道半ば、高齢者の方や支えるご家族・地域の方の身近な相談先として皆様に信頼していただけるよう、これからも頑張ります。



管理者の山崎浩です。主任介護支援専門員として、地域の介護支援専門員同士や様々な関係機関が円滑に機能できるような関係づくりのお手伝いをしています。

お手伝いと言えば、最近娘がもやしのひげ取りのお手伝いをしてくれています。ちょっとしたひと手間でおいしくなるものだな〜と感じています。大きな事は出来ませんが、小さな事から少しずつ皆様の力になるように頑張っていきたいと思います。



4月から保健師として勤務しております、櫻井恵美子です。

看護師・保健師は、介護予防に関することを中心に仕事をしています。

まだまだ勉強中の身ですが、皆さんが住み慣れた地域でいつまでもお元気で過ごせるように一緒に考えていきたいと思っています。

最近寒くなりましたが、我が家の柴犬は雪が降るととても元気です。私も寒さに負けずに頑張っていきたいと思っています。よろしくお祈りします。



社会福祉士の南葉子です。高齢者虐待などの高齢者の権利に関わる仕事を中心に行っています。

自己紹介の「たよれーるみなみの南みなみです。」という一言で、よく皆さまにクスッと笑っていただけるので場が和み得をしています。(笑)

地域包括支援センターの仕事をして8年目ですが、まだまだ未熟な私です。今後も関係機関の方々のご協力をいただきながら、地域の皆さまが健康で安心な暮らしを送れるように頑張りたいと思います。



ケアマネジャーの高橋裕典です。

みなさんの困りごとが減り、ご自宅で生活できるようお手伝いをさせていただきますのでよろしくお願いいたします。

私事ですが、食欲の秋が終わり、体重の増量も一段落しました。ちょっと変わり者のように雪かきが大好きです。体をいっぱい動かしてきれいになった達成感が得られるよう雪かきを楽しみたいと思います! みなさんも腰を痛めないように休みながら頑張りましょうね。



ケアマネジャーの西村美穂です。ケアマネジャーは要支援1、要支援2の方のケアプラン作成を担当しています。今年3月からこの仕事をさせて頂き、まだまだ新人ではありますが、皆さんが住み慣れた地域で元気に生活が送れるお手伝いが出来るよう日々奮闘中です。

私は野球観戦(日ハム大好き)に始まりスポーツ観戦が大好きです。今年の冬はアイスホッケーの観戦デビューを考えています。

明るさだけが取り柄の私ですが、どうぞよろしくお願いいたします。

