# あんしんケアセンター鎌耳

第7号 平成28年秋号 (年4回発行)

(あんしんケアセンターとは、千葉市から委託された公的な相談窓口です)

# 認知症になっても安心して暮らせる地域をめざして ★ ~ 認知症を知ってください ~ ★

9月21日は世界アルツハイマーデーでした。 認知症は誰もがなる可能性があります。 自分のため大切な家族のため、 認知症を正しく知りましょう。



# 認知症サポーター 新たに82名が

誕生しました!

鎌取みまも一る18名、ヤマシタコーポレーション14名、古市場お元気確認委員会20名、また鎌取そよ風にて地域住民の方30名が「認知症サポーター養成講座」を受講されました。認知症サポーターは、認知症をお持ちの方や家族を温かく見守り支援する応援者です。

#### 認知症の予防または進行防止には

- ・糖尿病・高血圧・高脂血症を放置しない 🧟
- 適度に運動をする
- ・日常生活を活発にする
- バランスのよい食事をとることが大切です。

# 自分たちでできる! 健康づくりへの取り組み

掲載を希望される活動がございましたらご連絡ください

古市場サロン (古市場各団地集会所) <sub>主催)社会福祉協議会</sub>	毎月第2木曜日 13:30~15:00
平山第一サロン (平山第一自治会館) 主催)社会福祉協議会	毎週月曜日 9:00~11:30
ふれあい・いきいきサロン (おゆみ野公民館・ 鎌取コミュニティセンター) 主催)社会福祉協議会	10月13日(木) おゆみ野公民館 11月10日(木) 鎌取コミュニティセンター 12月 8日(木) 鎌取コミュニティセンター 13:30~15:00
やまぼうしたすけあいの会 楽(らっく)気功呼吸法 (やまぼうし公園) <sub>主催)やまぼうしたすけあいの会</sub>	毎月第2水曜日は気功体操 9:00~9:15(雨天中止) ※ラジオ体操は雨天以外毎日実施
ウェルエイジングの会 (おゆみ野公民館) <sub>主催)ボランティア</sub>	原則、第4水曜日 13:30~15:30 日程の変更があることもあります 当センターまでお問い合わせください
すいようカフェ (おゆみ野3-40-8 河野ビル1階みんなの広場) 主催)ボランティア	毎週水曜日11:00~ 100円でフリードリンク 午後から希望者に森永先生の体操 ☎043-312-2903
シニアリーダー体操	ゆみ〜る鎌取 毎週月曜14:00〜 椎名公民館 毎週金曜10:00〜 おゆみ野公民館 毎週金曜14:00〜 エステシティおゆみ野 月1回不定期
いきいきあんしん元気塾こやつ (おゆみ野ふれあい館)	原則、第4金曜日13:30~15:30 日程の変更があることもあります

主催)あんしんケアセンター鎌取

当センターまでお問い合わせください

### げんきの源は体調から

冬が近づき空気が乾燥してくると、風邪をひきやすくなったり、インフルエンザやノロウイルス(下痢・嘔吐)などの感染症が流行します。日頃から手洗いやうがいを心がけたり、必要に応じてマスクをするなど、体調をくずさないようにしましょう。







3日寝込むと体力を取り戻すのに倍以上の日数が掛かります。早めの対策・予防が大事です。





\*毎回、地域の方の手作り作品を掲載させて頂いています。

### ~活動のご報告~

医療介護相談会 主催:千葉商工会議所

9/4 「医療介護相談会」が行われました。 医師会・歯科医師会の医師による相談コーナーに、 あんしんケアセンターの介護相談窓口も設置。 チーバくんも駆けつけてくれましたよ。



緑区健康フェア イオンスタイル鎌取 2016 主催: 千葉市・緑区地域健康づくり支援連絡会





健康づくり団体として「こやつシニアクラブ」が受賞。 その他、8020(ハチマルニイマル)長生きよい歯

コンクールで表彰された方も!!





9月3日・4日の二日間にわたって開催された「緑区健康 フェア」は「みどりく みなおし」を合言葉に生活習慣病予 防への取り組みを応援するイベント。

- •健康づくり表彰式
- •「千葉市いきいき体操」実演
- 緑区内スポーツクラブによる運動体験
- •「緑わくわく体操」実演
- 音楽療法~子供も大人も楽しく歌いましょう~
- ・フラダンス ・健康講談
- •「シニアリーダー体操」実演 など・・・

両日ともに100名を超える方が参加されました。

#### 【お問い合わせ】 千葉市あんしんケアセンター鎌取 ☎ 043-293-6911

千葉市緑区おゆみ野3-16-1 ゆみ~る鎌取ショッピングセンター5階

### 講座のご案内

場所:イオンスタイル鎌取 入場無料・申し込み不要 問い合わせ:

あんしんケアセンター鎌取



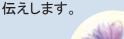
#### ①「成年後見制度と日常生活自立支援事業」

~千葉市成年後見支援センター出前講座~ 日時: 平成28年10月4日(火)14時~15時 内容: 高齢や障害によって日常生活に支障が生じて いる方のために必要な契約手続きや財産管理などの 法律行為を支援する制度や、サービスに ついて学びます。

#### ②「どうにかしよう!その膝の痛み」 日常生活の注意点から人工関節治療まで

~千葉県千葉リハビリテーションセンター~ 日時: 平成28年10月6日(木)15時~16時

内容: 膝の痛みでお悩みの方に、変形性膝関節症 の正しい知識や痛みに対する適切な対処方法をお





#### 千葉市あんしんケアセンターって?

「介護保険はどうしたら使えるの?」「家族の介護で 困っているけれど、どこに相談していいか分からない」 などお気軽にご相談ください。私達が対応いたします。



初芝 淑江

保健師 小林 由佳

主任ケアマネジャ (センター長) 池田 久江 主任ケアマネジャー

社会福祉士 園 康祐

#### 【担当地域】

大金沢町・落井町・おゆみ野・おゆみ野有吉・おゆみ野中央 おゆみ野南・鎌取町・刈田子町・小金沢町・椎名崎町・富岡町 中西町·東山科町·平山町·古市場町·辺田町·茂呂町



月曜~土曜日午前9時~午後5時(日曜日、祝日及び年末年始を除く)



小林 美智代