

一へご相談ください。



センター福生

市役所介護福祉課内

戸町会、志茂第一町会、志茂第二町会、本町中央町会、本町第六町会、本町第八第二町内会、武蔵野台一町会、長沢町会、加美町会

地域包括支援センター熊川

【所在地】 福生市南田園 2-13-1 福祉センター内
【電話】 042-510-2945

【担当地域】

福生熊川住宅自治会、南町会、内出町会、武蔵野町会、福東町会、南田園一丁目町会、鍋ヶ谷戸第一町会、鍋ヶ谷戸第二町会、玉川台町会、富士見台町会、福栄町会、熊川牛浜町会、福生団地自治会、南田園二丁目町会、南田園三丁目町会

よろしくお願いします！

在宅介護支援センター（市が委託をしている機関です）

高齢者のお宅を訪問し、介護予防・生活支援に関するサービスなどの相談や申請代行のほか、民生委員などと連携をとり高齢者の見守り活動をしています。福生市では、3ヶ所の在宅介護支援センターがそれぞれの担当地域の見守り活動、訪問などを行っています。

☆在宅介護支援センター武蔵野

電話 553-6695



☆在宅介護支援センター加美

電話 553-3720



☆在宅介護支援センター南田園

電話 539-0007



出張！理学療法士さんの

コロバン教室

最近、つまづきやすくなっていますか？

介護が必要となった原因として、転倒による骨折も非常に多いです。

加齢に伴う筋力低下に気づき、筋力アップしていくことで転倒を防ぎましょう！

① 第1回コロバン教室

9月27日（木）14時～松林会館にて

② 第2回コロバン教室

10月25日（木）14時～白梅会館にて

【申込み・問合せ】

①は9月3日から ②は10月2日から お電話で

地域包括支援センター係 **042-551-1537**まで

※ 地域で出張コロバン教室をご希望の場合は

上記連絡先にお電話ください。



地域での出張教室の風景（福東地区）



（わかたけの会）

～介護予防講演会より～

「今日から始めよう！認知症予防」(6月23日実施)

講師 秋川病院 植田 宏樹 院長

今回の講演では、日本精神神経医学認定専門医の植田先生から、分かっているようで分かっていない認知症の基礎知識、気づきのポイント、受診、診断、相談場所について具体的にお話をいただきました。

笑いを誘う植田先生のトークに、会場内から笑いが度々起こり、あっという間の2時間でした。



見たことのない楽器が登場し、不思議な音色が会場内に響きわたりました。

(「認知」を分かりやすく楽器を用いて説明するひとコマ)

今回のテーマである「認知症予防」では、「脳の健康を保つために、脳を守り、使うこと」の実践について、

- ・生活習慣病の予防
- ・うまくストレスを解消する
- ・心の健康を保つ

をポイントにお話をいただきました。

最後にみんなで歌った「ボケます小唄、ボケない小唄」には認知症予防のヒントが詰まっていた。



エンディングノートを活用しよう

「終活」について考えたことはありますか？言葉は知っていても、何からはじめればいいのかわからないという方も多いのではないのでしょうか。

いつまでも自分らしい人生を送っていただくために、市では、エンディングノートの配布を始めました。

内容は、これまでの自分のことからこれからの自分のこと、もしもの時のことまで、テーマに沿って書きすすめるうちに、あなたの思いを自然に整理できるようになっています。

ご希望の方に市役所介護福祉課窓口や地域包括支援センターなどで無料配布しています。

ぜひ活用してください。

マイエンディングノート ～自分らしい人生のために～



福生市

平成30年度版

第3章 エンディング

評価のこと 記入日 年 月 日

●評価の場所・場所 ※チェック☑を入れてください。

お任せする 希望がある
 名称・住所・電話番号等：

その他

●親戚について
 住まいたい人

●理由 ※チェック☑を入れてください。

いたたく 困難する

●理由 ※チェック☑を入れてください。

お任せする 困難してある
 理由等：

●評価の費用 ※チェック☑を入れてください。

私の預金や年金等がまかなってほしい 用意してある
 希望金額：

その他

⚠ 注意 >> 預金凍結中は引出しができません。

住み慣れた場所で、 元気に暮らし続けるために

いつまでも住み慣れた場所で、元気に自分らしい生活を送りたい。誰もがそう願うことではないでしょうか。しかし、地域で暮らし続けることは、自分ひとりだけの力では難しいこともあります。万が一、日常生活で助けが必要なおき、支え合うことが出来る関係作りは出来ていますか？住み慣れた場所で暮らし続けるには、地域での関係作りを築き、助け合える環境を整えることも重要です。こうした地域との関係作りのために町会などの地域活動などに参加することが有効な手段となります。

高齢者の生活と健康に関する研究で、町会活動や老人クラブ活動、集の会や地域の活動など、何かしら活動をしている方のほうが元気を傾向にあることがわかっています。活動をするということは、人とのつながりを築くとともに、健康増進にもつながります。



認知症について

認知症とは

様々な原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の働きに不具合が生じ、物忘れや意識の低下など生活上で支障が連続する状態を指します。認知症は誰でもなる可能性があります。自分や家族のために、予防方法や治療方法、様々な症状について理解することが大切です。

認知症の予防方法

- ①運動を習慣化しよう
有酸素運動は、脳の血流を増加し認知症予防につながります。
- ②バランスのよい食事を心がけよう
脳の健康には良質な栄養が必要で、また、よく噛むことで脳の刺激にもなります。
- ③介護予防教室に参加してみよう
福生市では、脳を活性化させる「脳と体のトレーニング教室」を開催しています。外出して会話をしたり、笑ったりすることで脳が喜び活性化します。

認知症かもしれないと思ったときは

症状が軽微の場合、周囲に相談しづらかったり、受診をためらうことがあります。しかし、認知症は早期発見・早期対応することで、症状の進行を遅らせることが出来ます。気になることがあったときは各居宅支援センターや医師に相談しましょう。

エンディングノートの中には、終活のことだけではなく、介護予防や住み慣れた場所で暮らし続けるためのポイントなどについても書いてあります。

ぜひ参考にしてください。

「家族が語る、認知症」

～ 介護の悩み、ひとりで抱え込まないで～

■ 9月22日(土)
午後2時～4時

■ もくせい会館3階

● 定員 110名

講師 青梅ネット 増田 信子 氏
青梅ネット代表 長谷川 正 氏
青梅ネット 原島 千代子 氏

青梅ネット：「認知症家族の会・青梅ネット」

「認知症の方の介護を経験されている家族の方のお話をききたい」という声が多くある中で、今回、青梅市の「認知症家族の会・青梅ネット」の増田様、長谷川様、原島様に貴重なお話をしていただけることになりました。介護してきた家族だからこそ語れるお話です。沢山の方にご参加いただきたいと思います。

【申込み・問合せ】

● 8月15日(水)より電話にて受付します
介護福祉課地域包括支援センター係
電話：042-551-1537

家族の介護をする中で、抱える悩みは様々ですが、ひとりで抱え込んでいるより誰かに話したり語り合ったりすると、不思議と気持ちが軽くなったりします。そんな場所として、「おれんじ・パーク」「オレンジカフェふっさ」をご利用ください。

おれんじ・パーク

● 毎月第1土曜日 14時～16時

※第1土曜日市役所閉庁日の時は、
第2土曜日に開催

◆ 市役所1階情報スペースにて

【問合せ】

042-551-1537

オレンジカフェふっさ

● 偶数月の第2火曜日(原則)

※変更の場合もありますので、
詳細はお問い合わせください。

◆ 福祉センター

【問合せ】

042-510-2945