

No.81
シリーズ 包括支援

こんにちは！
地域包括支援センターです！
「介護疲れを
ふきとばそう！」



5月31日(木)、福祉センターで今年度1回目のオレンジサークルを開催しました。
オレンジサークルは、認知症の家族を自宅で介護されている方や介護経験者がつどい、日ごろの介護について語り合う会です。

今回は、健康運動指導士を講師に招き、身体と心をリフレッシュさせる「リラククスエクササイズ」を体験しました。

身体を動かしてすっきりした後はお茶を飲みながら、介護で大変なことや困っていることを語り合いました。

現在介護中の方が、介護経験者の方と熱心に話しをされ、アドバイスを受ける姿も見られました。サークル終了後には、参加したみなさんの表情が明るくなっていたのがとても印象的でした。

次回のオレンジサークルはのぞみの丘ホスピタルから講師を招き、認知症について学びます。

地域包括支援センターでは、オレンジサークルのメンバーを随時募集しています。日程や内容など、詳しくはお気軽にお問い合わせください。



	と き	ところ	内 容
らく楽 トレーニング 講座 ※要申込(無料)	8月 7日(火) 9月11日(火) 午後1時30分～3時	福祉 センター	この講座を受けるとトレーニングマシンを使って筋力トレーニングを行う「らく楽自主トレーニング」に参加できます。先着10名です。お早めにお申し込みください。 受付期間：8月の講座…7月17日(火)～27日(金) 9月の講座…8月20日(月)～31日(金)
お元気サロン ※要申込(無料)	8月 9日(木) 8月23日(木) 9月13日(木) 9月27日(木) 午前9時30分～11時30分	福祉 センター	いきいき元気に過ごすためのヒントがいっぱい。講話や実技、軽体操など楽しい企画が盛りだくさんです。
こころの相談 ※要予約(無料)	8月13日(月) 9月10日(月) 午後1時30分～4時	保健 センター	こころの健康に関すること、気になることなど、何でもご相談ください。精神保健福祉士が個別に対応し、秘密は厳守します。
物忘れ相談会 ※無料	8月27日(月) 9月25日(火) 午前10時～11時30分	保健 センター	物忘れが多くなってきた、何か心配だけど、どこに相談すればいいのかわからないなど、お気軽にご相談ください。地域包括支援センターの認知症地域支援推進員が対応します。
高齢者あんしん 相談会	8月31日(金) 午後1時30分～3時30分	八百津 地区	日常生活上で気になることや介護保険のことなど、何でもご相談ください。 地域包括支援センターの職員がご自宅を訪問します。
	9月12日(水) 午後1時30分～3時30分	上牧野 上飯田	
	9月25日(火) 午後1時30分～3時30分	福地 地区	
オレンジサークル	9月10日(月) 午後1時30分～3時	福祉 センター	認知症の方を自宅で介護されている方が集い、日ごろの介護について語り合う会です。 第2回目は、のぞみの丘ホスピタルから講師を招き、認知症について学び合います。
オレンジカフェ	9月21日(金) 午後2時～3時30分	福地 ふれあい センター	認知症の方やそのご家族、地域の方々、認知症に関わる専門職が集まり、お茶・コーヒーを飲みながらゆっくり話や相談ができる憩いの場所です。 ※協力金100円

○お申し込み・お問い合わせ先 八百津町地域包括支援センター ☎43-3267