

こ

ん

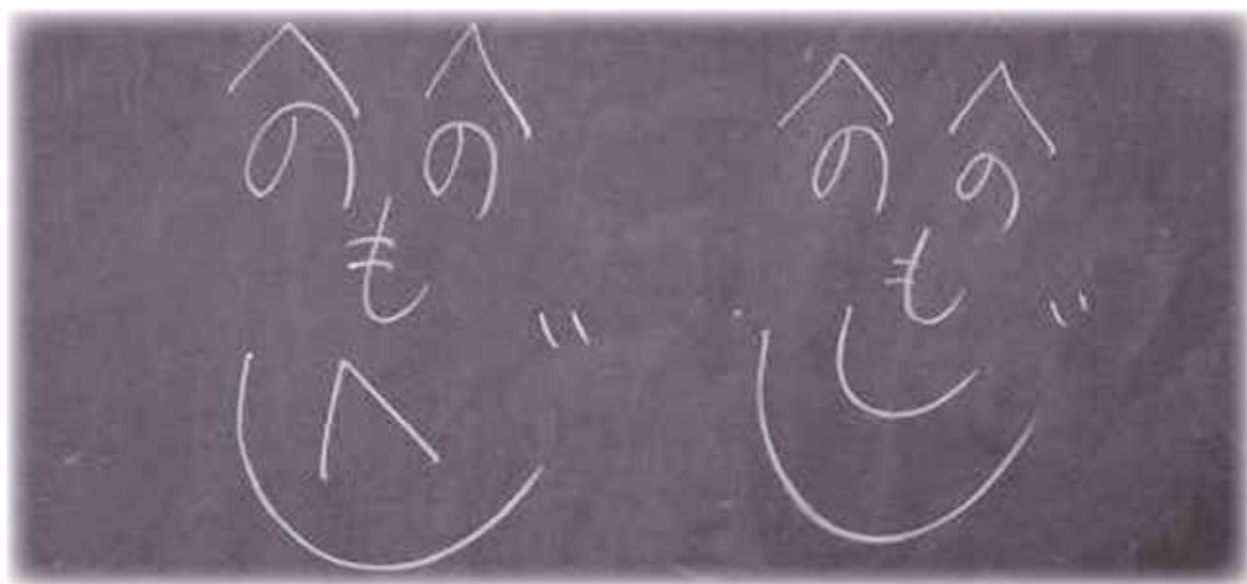
に

ち

は

東根市地域包括支援センターです!

へのへのもしじ を目指します!!



もっとげんき教室において、歯科衛生士の先生から教わりました。

へのへのもへじ ではなくて

へのへのもしじ がいいですよ…と。

へ と し の違いで、顔の印象がだいぶ変わります。

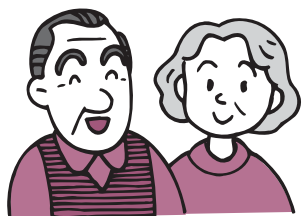
いつも 笑顔いっぱい(^O^) へのへのもしじ で過ごしたいものです。

東根市地域包括支援センター

東根市ふれあいセンター 1 階

TEL.42-3939 FAX.43-2331

ホームページアドレス <http://www.higashine-houkatsu.jp>



たくさんの方と



介護支援専門員研修会

「介護支援専門員と成年後見制度」を
テーマに成年後見制度について
学びました。



介護保険サービス事業所 職員研修会

「見逃すな!皮膚が送るそのサイン」を
テーマに高齢者の皮膚について学びました。



家族介護教室

今年度は認知症がテーマです。



北村山3市1町 地域包括支援センター 合同研修会

「地域包括ケアにおける医療と介護の連携
について」をテーマに開催しました。



認知症の方への具体的な
接し方を学びました。



参加者で認知症予防の
メニューを調理中。
その後は楽しく試食しました。

出会えた一年でした!

もっとげんき教室



足の手入れを勉強中!
自分の足の裏をみながら
お話を聞きました。
転倒予防につながります。

手作業に取り組んで認知症予防!
みなさん時間がたつのも忘れて
集中しています。



栄養面からの健康管理
について学びました。
参加者から「桃をおかずに
ご飯を食べるよ」の一言に
講師の先生もびっくり!!



骨密度測定中!
あっという間に終わります。
お互いに結果を見せ合ったりと
なごやかな雰囲気です。



誤嚥性肺炎予防に努めましょう!
口の手入れについて熱心に学びました。
「歯ブラシの持ち方を初めて知った」
と話す参加者もいましたよ。

貯筋げんき教室



楽しく貯筋に
取り組んでいます!
「体が軽くなる」と
好評です。

東根市内の高齢者の総合相談窓口として対応しています!

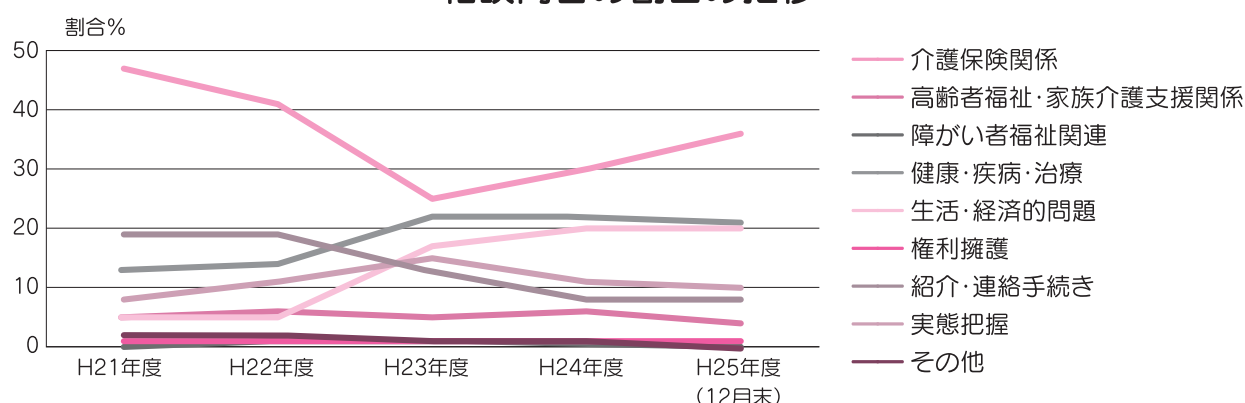
ご本人やその家族、民生委員さんや区長さん等の地域の方、お医者さんや各介護サービス事業所等からの相談に対応しています。

すぐに解決できる相談もあれば、なかなか解決の糸口が見つからない相談も。健康に関することや生活・経済問題に関する相談の割合が増えてきています。

「相談してよかった」「解決には至らなかったけど、すっきりした」等の感想をいただくことがあり、当センターとしては、少しはお役にたてたかな…?と感ずることが増えていきます。

今後も、東根市内の高齢者の総合相談窓口として、相談者の立場に立った対応を心がけていきたいと思ひます。

相談内容の割合の推移



要支援1、要支援2の方の 介護サービス計画書を作成しています!

ご本人やその家族等と相談しながら、自立支援に視点を置いて介護サービス計画を作成しています。

サービスを利用することが目的ではなく、サービスを利用することで、
こんな生活を送りたい!

〇〇ができるようになりたい! など

前向きに過ごしていただけたようなお手伝いをしています。

体調を崩して気分が沈みがちだった方がデイサービスを利用するようになり、同年代の方と交流を通じて笑顔が増えたケースや、退院直後から、訪問リハビリを利用したことで、スムーズに自宅での生活再開ができたケースもあります。

年齢を重ね体調を崩すと、具合の悪い部分やできなくなったことばかりを考えがちですが、発想を転換させてまずは気持ちを「前向き」にしてみることも大切ではないでしょうか?

今年度の介護予防サービス計画作成延数(平成25年12月末現在)

要支援1のケース 873件

要支援2のケース 1,539件

消費者被害を防ぐために・・・

他人事ではありません。もしかしたら、被害にあうかも!!

消費者被害にあわないための「8か条」

1. うまい話にはご用心!ただより高いものはない!!
(高値で買い取る、謝礼をするなどと言いますが、消費者が利益を得たケースはありません。)
2. あやしいパンフレットがきたら、無視をする。
3. あやしい電話がきたら、対応しないですぐ切る。
4. はっきり言おう!「いりません」「お断りします」勇気をもって、毅然と断る!!
(あいまいな表現「結構です」や「いいです」はダメダメ。)
5. 日頃からの心構えが大切。
6. 自分一人で判断しないで、誰かに相談を。
7. おかしいな、あやしいなと思ったら早めに相談窓口へ。
8. 東根名産、さくらんぼ収穫時期には特にご注意!!
(高値で取引されるさくらんぼ、収入が増えると思われがちです。)



劇場型勧誘詐欺について当センターの職員一座で方言をまじえた寸劇を行いました。

登場人物は

被害にあいそうになった丹戸くるさん、
日本消費生活センターのさぎ田さん、
悪徳法律事務所のにせ田弁護士 です。

年々、さまざま方法の詐欺が多発しています。

東根市内の高齢者が被害にあわないように、当センターで工夫しながらその対策について広報活動を行っています。

丹戸くるさんのお料理メモ 家族介護教室で好評だったメニューをご紹介します。

<はんぺんエビつまれ>

材料(2人分)

はんぺん 大判1枚
むきエビ 100g
卵 1個
生姜 1片
片栗粉 小さじ1杯
青のり 適量
ごま油 大さじ1杯

作り方

- ①むきエビを細かく刻む。
- ②生姜はすりおろす。
- ③ごま油以外の材料をボールにいれてよく混ぜ、小判型に丸める。
- ④熱したフライパンにごま油をひき③を入れてフタをして両面を蒸し焼きにしてできあがり!!

(一般社団法人ゆにしあより)



ちょっといっぱく

認知症予防にいかがですか?
全部埋められるかな??

①	②		③		④	⑤	
⑭					⑮		⑥
⑯		⑦		⑧			
		⑰					
	⑪			⑱	⑨		⑩
⑲			⑳			㉓	
	㉑	㉒					
㉔					㉕		

たてのヒント

- ①えんぴつの字を消します
- ②佐賀県産の焼物の名称
- ③今年の干支です
- ④越中富山が有名です
- ⑤百獣の王
- ⑥紙や銅、アルミ製
- ⑦落ちること
- ⑧トーナメントの〇〇〇〇〇が決まる。
- ⑨お城で一番偉い人
- ⑩〇〇は千里行って千里帰る
- ⑪同好者の集まり
- ⑫鼻の先に1~2本のつがある大型の陸上動物
- ⑬使わないものは〇〇〇にしまっておこう



よこのヒント

- ①お正月を飾るさくら
- ⑧流氷の天使、氷の妖精
- ⑪昇りは大変
- ⑭アイランド
- ⑮名産地は尾花沢市
- ⑯類人猿でいちばん大きい動物
- ⑰うどんやそば、最近ではハンバーガーも
- ⑱〇〇の祭り
- ⑲車
- ⑳心が集中しない様子
- ㉑野球、相撲
- ㉒溶岩が冷えてできたあなの多い石
- ㉓かしこいこと

地域の身近な相談窓口(フランチ)もご利用ください。

東郷地区・高崎地区

特別養護老人ホーム
白水荘

電話 44-2366

東根中部地区

山形ロイヤル病院

電話 43-8080

神町地区

ニチイ
ケアセンター東根

電話 49-1553

大富地区・小田島地区

ナースিংホーム
さくらんぼ

電話 36-0086

長瀬地区・東根地区

特別養護老人ホーム
第二白水荘

電話 41-1121