

こ

ん

に

ち

は

東根市地域包括支援センターです!

たくさんの市民の皆様、東根市地域包括支援センターを知って
いただきたいとの思いで、今年度、各関係機関にご協力いた
だき、公的機関や各地域・地区の公民館、医療機関等にポスターを
貼らせていただきました。

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>

いつまでもいきいきと過ごすために ～自立した生活が継続できるよう支援しています～

市内の高齢者を対象に、各種介護予防教室を開催しています。

貯筋げんき教室



各地区公民館で、計6回ずつの継続した運動教室を開催しています。ストレッチや音楽に合わせながらの筋トレ、バランスボールやセラバンドを利用した運動などみなさんと楽しく取り組んでいます。

長瀬地区や東郷地区、高崎地区では体力測定も行ない、運動の効果を実感しています。



歯(は)つらつ講座



口の中の手入れについて学びました。口の寝たきりを防ぎ、いきいき人生を目指しています！

音楽療法にて頭を活性化中です。

脳はつらつ教室



手作業を通じて認知症予防に取り組んでいます。

脳げんき教室



参加者の作品です！

いつまでも安心して過ごせるように ～さまざまな方面から支えています～

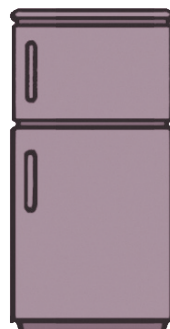
東根市高齢者見守りネットワーク在宅版カードの配布を行っています！

緊急時には黄色のカードを探してください！

東根市高齢者見守りネットワーク登録者から、自宅にも登録している情報を掲示したいとのご希望がありましたので、登録されている内容の一部（緊急の連絡先やかかりつけ医等）が記入された黄色のカードの配布を開始しました。カードにはマグネットがついており、基本的には冷蔵庫へ貼っていただくようにしております。東根市消防署とも連携を図り、緊急時には、この黄色のカードを探してもらうよう依頼しています。

登録している方で、お手元にカードが届きましたら、基本的には冷蔵庫へ貼っていただくようお願いいたします。

なお、ネットワークの加入を希望される方は担当の民生委員さんや当センター等へご相談ください。



!! 好評です !! 登録者の声



◆一人暮らしのAさん 「黄色で目立つちゃ～。万が一の時も安心だなあ。」

◆夫婦二人暮らしのBさん

「冷蔵庫へ貼っておくなら、他の人に見られることなく安心してちゃ～。」

東根市高齢者見守りネットワーク加入状況

地区名	東根北部	東根中部	東郷	高崎	神町	大富	小田島	長瀬	計
加入者数	481	319	184	77	357	238	83	75	1,814

平成23年12月現在

主任介護支援専門員の一日

8:30 ミーティング
9:00 家族介護教室の打ち合わせ
10:00 来所相談対応
12:00 昼食
13:00 ケアマネジャー研修会
16:30 各種記録等
17:15 業務終了・残業

今年度は計4回の教室を開催する予定です。

12月3日には、猪野沢焼きの体験教室を開催し、参加者は趣味を持つ意義を考えました。



今年度は「事例検討会のもち方について」、「ケアマネジャーと成年後見制度」をテーマに計2回開催しました。研修会を通じて、市内のケアマネジャーの資質の向上を支援しています。



市内のケアマネジャーから担当しているケースのことやケアプラン作成に関することなどの相談があります。介護に関することだけではなく、家族関係や経済的な問題を抱えているケースが増えています。

保健師の一日

8:30 ミーティング
9:00 介護予防教室準備
10:00 訪問
二次予防事業対象者
高齢者実態把握調査
12:00 昼食
13:30 地区公民館での介護予防教室
16:30 各種記録等
17:15 業務終了・残業

25項目の基本チェックリストの結果を元に、生活機能の低下のおそれのある高齢者（要支援予備軍）に対して、健康教室の参加の勧奨や参加に必要な計画書を作成します。教室終了後には、教室へ参加した効果もご本人と一緒に確認します。

健康に不安を感じているお一人暮らしの方や高齢者夫婦の方へ訪問し、体調の確認や生活状況の確認及び健康相談や生活指導を行っています。



骨骨（こつこつ）元気教室
骨密度測定及び転倒予防体操に取り組みました。

社会福祉士の日

8:30 ミーティング
9:00 訪問準備
10:00 高齢者実態把握調査
一人暮らし高齢者
12:00 昼 食
13:00 来所相談対応
15:00 各種記録等
17:15 業務終了・残業

一人暮らしや高齢者夫婦の方へ訪問し、生活状況を確認しています。必要に応じて、民生委員児童委員の方等（関係機関）と情報を共有し、地域の見守り活動に役立てています。東根市高齢者見守りネットワーク在宅版の配布も行っています。

相談は、自宅へ訪問することはもちろん、電話や来所によるものも受付けております。内容的には、介護保険制度のことや東根市内のサービスのこと、財産の管理や生活・健康問題に関する事など多種多様です。



◀ 東根市地域包括支援センター
見守り号です！

介護支援専門員の日

8:30 ミーティング
9:00 電話連絡
サービス利用の調整
10:00 ケアプラン作成
12:00 昼 食
13:00 訪 問
サービス担当者会議
15:00 新規ケースの相談
16:30 各種記録等
17:15 業務終了・残業

要支援1・2の認定を受けている方に対して、介護保険制度のサービス利用のために、介護予防サービス計画（ケアプラン）を作成しています。計画の作成やその状況の確認を通じて、サービスを利用しているご本人やご家族と一緒に介護予防について考えます。

また、サービス担当者会議では、サービスを利用しているご本人やご家族、サービス事業所の担当者、利用する目的やサービス内容について確認を行います。

介護予防サービス計画（ケアプラン）にご本人の同意が得られて、初めてサービス利用に至ります。



初めて要支援の認定を受けた方に対して、介護保険制度のサービス利用のための手続きの説明や利用できるサービスの内容等について説明しています。

こんにちは！ おたっちゃん

今回は、名和昭一さん（東郷地区）をご紹介します。

名和さんは、昭和2年生まれの84歳になりますが、自分なりの介護予防に取り組みながら、奥様と仲良く毎日をいきいきと過ごしています。そんな名和さんに元気の秘訣を教えてくださいました。

◆健康を維持するための工夫とは？

自然体で気ままに暮らしていることかな？

◆日頃の生活で気をつけていることは？

5年前よりナンプレ（数独：数字のパズル）に取り組んでいる。頭がとしょうないように、手軽な方法だと思う。

（パズルが）解けたときには、すっきりする。

それから53歳から始めた詩吟も声を出すので、健康につながっていると思う。詩吟を通じて人の輪が広がり、友達も増えだなあ。

◆好きな言葉は？

「思いやり」。妻との仲にも「思いやり」が秘訣だと思うなあ。



ちよっといっぱく

ヒントを手がかりに□の文字を並べかえてキーワードをみつけてください。

たのヒント

- ①大富地区のきれいな水で栽培されています。
- ② $7 + 5 - 3 - 6 + 1 = ?$
- ③牛を英語でいうと？
- ④「しろ」「くろ」「すり」があります。
- ⑤これを食べるのは山形県民だけとか。
- ⑥毎年、東郷公民館でコンテストが開かれています。
- ⑦昔は2色でしたが、最近はカラフルです。
- ⑧石で焼くとおいしい。

よのヒント

- ①ここの下で熱を測ります。
- ②なにかよいことが起こりそう。
- ③日本一の生産量です。
- ④紅や緑はありますが、黄はありません。
- ⑤ここによく足の小指をぶつけます。
- ⑥今日はお寿司。○○○○な食事です。
- ⑦類は○○を呼ぶ。

①	⑧		②	⑨	
③		⑩			
				④	⑪
	⑤				
⑥					
			⑦		

キーワードと氏名・住所・電話番号・年齢を記入の上、平成24年3月15日(木)までハガキでご応募ください。抽選で5名様に粗品を差し上げます。感想やご意見などお待ちしております。

◆あて先◆

〒999-3711 東根市中央一丁目3番5号
東根市地域包括支援センター
「ちよっといっぱく」係

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
指定居宅介護支援事業所

電話 43-8222

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

ナーシングホーム
さくらんぼ

電話 36-0086

長瀬地区・東根北部地区

特別養護老人ホーム
第二白水荘

電話 41-1121