

平成27年1月26日

# 桑名市北部西 地域包括支援センター

住みやすい温かい地域を目指して

桑名市北部西地域包括支援センター

主任介護支援専門員 横野圭子

看護師 伊藤光恵

社会福祉士 杉山千鶴

社会福祉士 鬼頭睦郎

介護支援専門員 内田悦子



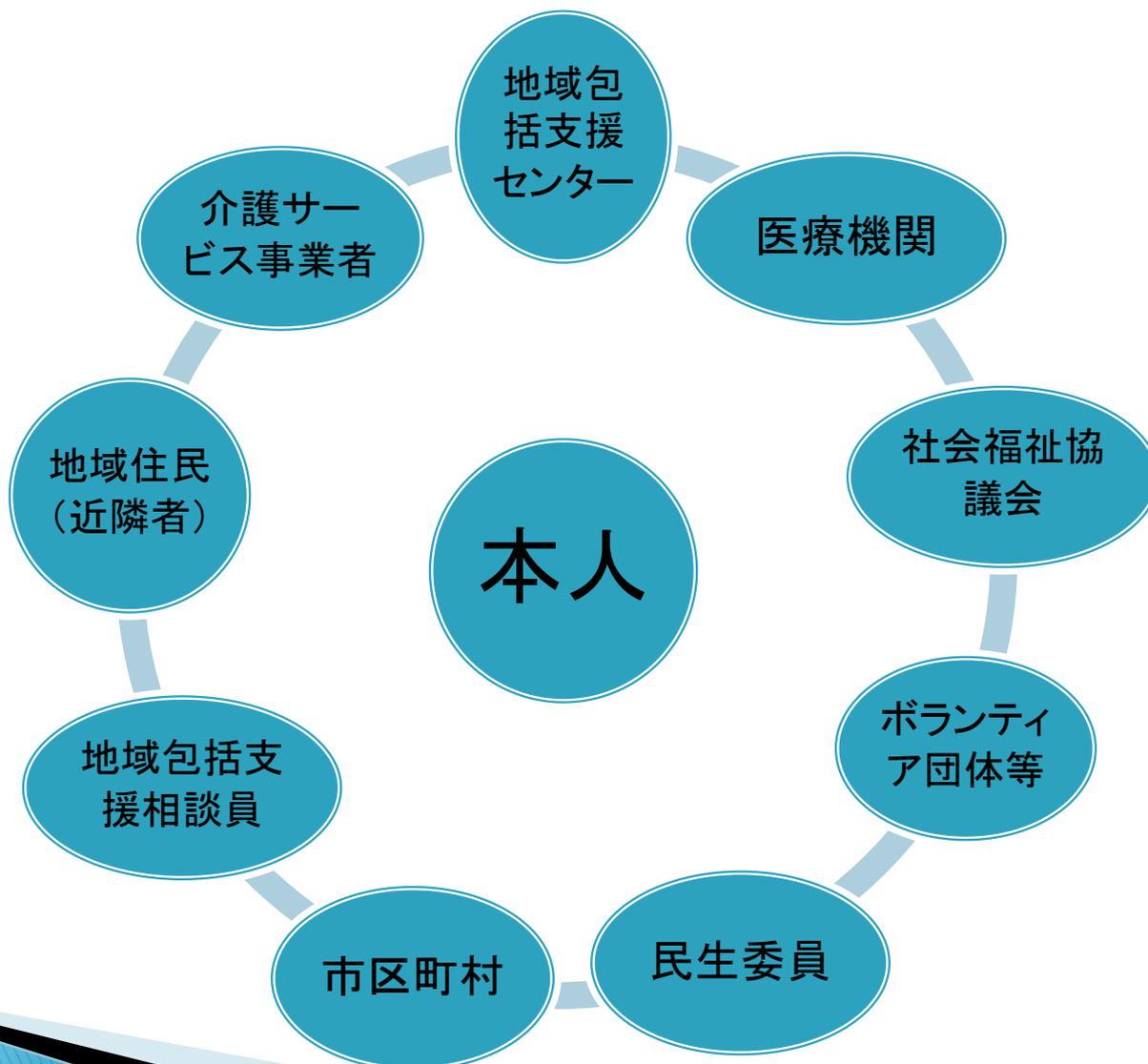
# 桑名市地区別高齢者人口

	人口	うち65歳以上 74歳以下	うち75歳以上	65歳以上合計
筒尾	7,482	741	376	1,117
松ノ木	4,057	549	275	824
大山田	6,200	891	269	1,160
野田	2,430	468	189	657
藤が丘	3,171	272	141	413
多度	11,335	1,580	1,375	2,955
上記6地域	34,675	4,501	2,625	7,126

なお、陽だまりの丘においては筒尾・大山田にそれぞれ含まれています。

平成26年9月末現在  
桑名市ホームページより

# 様々な職種や機関と連携



# 平成26年度は土台作り

～平成25年度の課題から平成27年度に向けて～

- ◆介護者の集いから地域との交流へ
  - ◆介護予防教室から通いの場作りへ
  - ◆終活セミナーから権利擁護の啓発へ
- 
- ◆その他活動紹介

H19年からの  
ロングセラー  
介護者の集い



認知症の介護者が9割

平成26年9月16日  
はあぶ工房  
Together  
とのつながり



認知症の介護者が9割  
リラックスできる空間

# 介護者の集いから 地域との交流へ

地域密着型  
運営推進会議



平成26年12月8日  
見守りあんしん  
ボランティアさんと



地域とのつながりを築きたい施設  
地域と施設の橋渡しを

本人と介護者が安心して出かけられる  
空間づくり

# はあぶ工房Together



# 介護予防教室から通いの場作りへ



ふれあい  
サロン



気功



3B体操

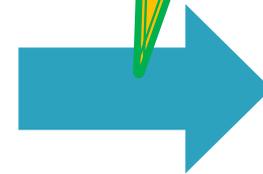


ふじの会



宅老所  
元気の宿

プレーヤーから  
マネージャーに变身！



みんなので楽しく元気力アップ！  
桑名いきいき体操

# プレイヤーから マネージャーへの 第一歩！

簡尾・大山田・陽だまりの丘・藤が丘・松ノ木・野田地区にお住まいの皆様へ

桑名市中央保健センターと北部西地域包括支援センターよりお知らせ

## みんなで楽しく元氣力アップ！ 桑名いきいき体操

地域の皆さんと一緒に『桑名いきいき体操』をして、楽しく体を動かしませんか。毎回、健康に関するお話もあります。ぜひ、ご近所の方もお誘いあわせの上、ご参加ください。

《日 時》 ①1/30 ②2/13 ③2/20 ④3/6 ⑤3/20  
※いずれも金曜日の午後1時30分～午後3時

《場 所》 大山田公民館 2階 大研修室

《内 容》 桑名いきいき体操 と 健康に関するお話 など  
※詳細は裏面



脳トレ

筋トレ

ストレッチ

《対 象》 簡尾・大山田・陽だまりの丘・藤が丘・松ノ木・野田地区  
にお住まいの60歳以上の方

※定員35名(申込み必要。桑名市中央保健センターまで)

申し込み締切日 1月28日(金)

《問い合わせ先》 桑名市中央保健センター TEL: 0594-24-1182  
北部西地域包括支援センター TEL: 0594-49-2031

詳細は裏面へ

## 自主グループ化へ

### 《内容の詳細》

	月 日	時 間 など	内 容	持ち物 など
①	1月30日 (金)	午後1時30分 ～午後3時00分	・体力測定 ・体操 ・体操効果について	・運動の しやすい 服装
②	2月13日 (金)		・体操 ・コグニサイズ ・認知症予防について	
③	2月20日 (金)	大山田公民館 2階 大研修室にて	・体操 ・コグニサイズ ・ロコモティブシンド ロームについて	・水分補給 の飲み物
④	3月6日 (金)		・体操 ・コグニサイズ ・口腔の健康について	・タオル
⑤	3月20日 (金)		・体力測定 ・体操 ・振り返り	

※『コグニサイズ』: 認知症予防に効果があるといわれている、運動と認知のトレーニングを同時に行うものです。

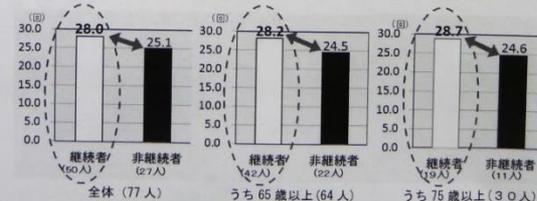
いきいき体操で  
こんな効果がありました！

【対象】「体操のつどい」の参加者

【方法】体力測定をH25.8月およびH26.2月に実施

(立ち上がりテスト: 30秒間に何回椅子から立ち上がれるか)

【結果】下半身の筋力アップに効果がみられた(特に75歳以上の方)



桑名市中央保健センター作成

# 終活セミナーから 権利擁護の啓発へ

こんなに申し込みが。  
関心が高い！

成年後見制度を  
もっと知ってもらうには  
どうしたらいいだろう

終活セミナー  
25年12月3日  
大山田公民館  
学習室(22名)

心配ごとは  
お金と住まい

プチ終活  
宅老所・サロンなど  
9か所(183名)

終活セミナー  
26年12月5日  
大山田公民館  
大研修室(43名)

- ①定員
- ②事例
- ③老後に必要な費用

27年度  
終活セミナー  
シリーズ化

もっと身近に  
成年後見制度



# 民生委員との連携

平成25年の  
民生委員さんの改選

定例会で  
顔の見える関係へ

民生委員さんと情報の  
共有が密になった



大山田東地区



多度地区

# 地域とのふれあい



10月19日 野田地区ふれあい秋祭り  
11月 3日 グリーンフェスタ  
11月 3日 多度すこやかフェスタ



包括支援センターの啓発



認知症のQ&A

# ふれあい相談

相談日の回覧  
が回ってきたら、  
カレンダーに○  
をつけているの

認知症状から水分を摂って  
もらえなくて心配

⇒ご本人と妻とともに話をし  
ながら時折お茶にしましょう  
と声をかけ、その場で何度も  
水分補給



毎月第1金曜日  
大山田公民館2階  
サークル室  
9:30～11:30

職員1名は窓口対応、  
もう1名の職員は地域へ  
出向き実態の把握及び  
相談を行っております

# 研修会の開催



「複合型サービスすぎな」  
の協力を得て



# 地域支援調整会議(地域ケア会議)



中央包括

北部西包括

短期入所生活介護

ケアマネ

通所介護A

ケアマネ

通所介護B

# 地域に根ざした暖かみのある窓口を目指して

近くまで来たので  
顔見せに来たわ  
(^\_^)  
大山田から窓口に

近所の〇〇さん  
元気にしてるよ  
地域の方より

イベント内容が決まったよ。  
よかったらチラシ見てね  
地域のボランティアさんより

入院している〇〇さん  
認知症状が落ち着いて、  
表情もよく笑顔が見られ  
るようになりました  
ケアマネさんより

今日すごくうれしいことがあつ  
てね。お母さんが笑ってくれた  
んやわ。うれしくて報告しに来  
たわ。  
介護者さんより

また、どこかで  
体操ある？  
地域の方より

ご清聴ありがとうございました

