

# 平成25年度 桑名市東部地域 包括支援センターの取り組みについて



平成26年7月11日

桑名市東部地域包括支援センター

センター長 橘高 春樹

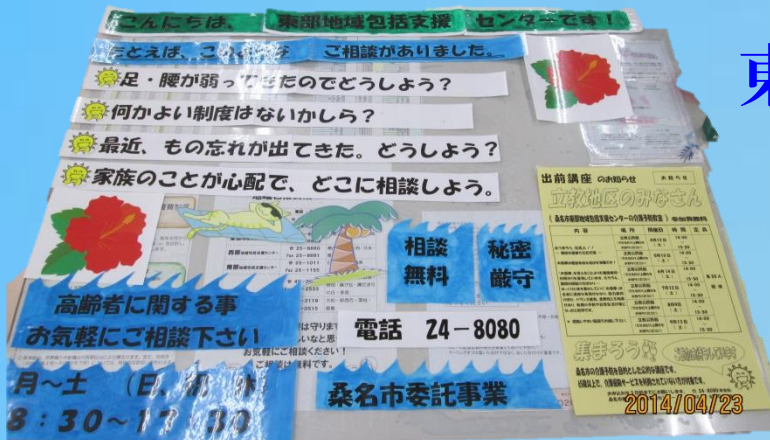
主任介護支援専門員 桐山 茂

# 毎月3回の千姫会

## 東部地域包括支援センターの千姫会

千姫会とは「4つの場」づくり

- ① スタッフ間の意見交換の場
- ② 情報交換や情報共有の場
- ③ スタッフ間の意見集約の場
- ④ 各事業の目標設定の場



東部地域包括支援センター 案内掲示板

26年春夏Ver. レイアウト(案)

千姫会において、スタッフのアイデア、価値観を表現してみました。

民生委員・自治会・老人クラブなど地域との関係作り  
介護予防の普及・啓発 及び 介護予防教室の企画・運営  
地域包括各部会での検討事項の情報提供、意見交換 etc.

それぞれの専門性を活かして、チーム力をアップ



# 地域との繋がりを求めて

各担当エリア(立教・城東・修徳・大成)において、  
介護予防教室開催の案内をきっかけに  
全自治会長を訪問。自治会から地域に  
介護予防 地域包括支援センターを  
知ってもらうためのチラシ回覧をお願いします。

回覧版は見ない人が多いと  
いうけれど...

チラシを見たから... と予防教室へ参加  
チラシを見たので... と相談につながる家族さん  
地道ですが、この活動を大切にしています。

出前講座のお知らせ

回覧

修徳地区のみなさん

《介護予防教室》 参加費無料

| 内 容                                                                                                                                                                                            | 場 所                           | 開催日           | 時 間                 | 定 員           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------|---------------------|---------------|
| 元気なよう 美味しい食事<br>～ 栄養士への相談 ～<br>「食欲向上」 管理栄養士さんによる<br>健康講話 楽しく話を聴きましょう。<br>おまけえ！ 柔軟！<br>～ 水曜日でストレッチ ～<br>「柔軟性」や「バランス感覚」を刺激する<br>転倒に強いストレッチ体操を一緒に！<br>★ 運動しやすい服装でお越し下さい。                          | 修徳公民館                         | 10月1日<br>(火)  | 13:30<br>～<br>14:30 | 各 20 人<br>程 度 |
| 副に力！<br>～ 脳いも教室 ～<br>傾いた頭をみんなでお直し。楽しくゲームを<br>しながら脳を鍛えましょう。知らず知らず<br>心も頭もどカビの元気を満タン！<br>手に入れよう！ 丈夫な足腰！<br>～ 自宅でできるお手軽体操 ～<br>「運動は苦手…」 「動かすのは面倒…」<br>そんな方も気軽に！ 楽しくおしなな健康に！<br>★ 運動しやすい服装でお越し下さい。 | 修徳公民館<br>(でもだけ上階を<br>お持ちください) | 10月4日<br>(金)  | 13:30<br>～<br>14:30 |               |
|                                                                                                                                                                                                | 修徳公民館<br>(でもだけ上階を<br>お持ちください) | 10月8日<br>(火)  | 13:30<br>～<br>14:30 |               |
|                                                                                                                                                                                                | 修徳公民館<br>(でもだけ上階を<br>お持ちください) | 10月11日<br>(金) | 13:30<br>～<br>14:30 |               |

集まろう

ご参加お待ちしております

桑名市の介護予防を目的とした公的な講座です。

65歳以上で、介護保険サービスを利用されていない方が対象です。

お申込みは 3 日前までお願いいたします。

☎ 24-8080(教室係)  
FAX 23-6850(教室係)

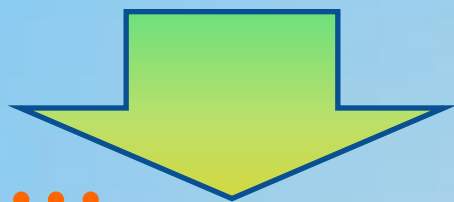
※裏面もご覧下さい。





# 教え、教えられる関係作り

- ☆ H24年2月、予防教室参加者に協働で教室運営を依頼。
- ☆ 協働運営を依頼したAさんの特技は、ズバリ「絵画！」
- ☆ なんとか了承を得ることができ、年6回講座をスタート。
- ☆ スタートしたものの、塗り絵を行うことへの抵抗感が・・・
- ☆ 試行錯誤の結果、どうにか軌道に乗り始める。



その目的は・・・

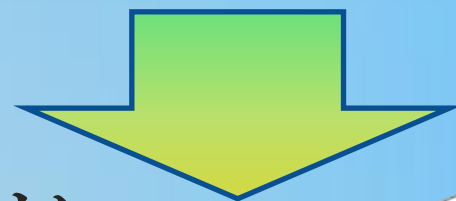
地域に歩いて来ることができる  
楽しみ、仲間、健康づくりの  
集いの場にならないものか・・・



# 教え、教えられる関係作り

- ☆ とても皆さん積極的に取り組まれるようになる。
- ☆ 黙々と講座に取り組まれていたが、少しずつ変化が…。
- ☆ 互いに近況報告や地域の情報交換をしながら楽しむように！
- ☆ 「お稽古」というより、お友達同士で楽しむ雰囲気にな！
- ☆ 連帯感、仲間意識が芽生えてきた。さあ、次のステップへ

ところが！！



家庭の事情により  
息子夫婦が住む  
海外へ同居することに



只今、次の担い手を模索中！！



# 身近な集いの場との連携

場所は、**立教地区 三之丸集会所**

毎月 30日開催 約15名の参加

3年前、町内にある集会所の新装オープンを  
機会に町内の集会所で、お金をかけずに何  
かやりたい！ → 町内に徒歩で来られる情報  
交換の場所を目指す！！



地域に身近な集いの場があると・・・？



- 仲間づくり → 人との出会い、交流を通じて連帯感が生まれる。
- 健康づくり → 交流から、お出かけが習慣に 活動と参加。
- 生きがいつくり → みんなで会食、相談、役割分担、生きがいへ。
- 地域づくり → ちょっとした気にかかけがみんなを1つにする。



# 身近な集いの場との連携



10時～17時ごろまで開放 参加は自由  
お弁当、おやつ持ち込みも自由  
自家栽培のできたて野菜のお裾分け、  
包丁研ぎも職人さんにしてもらえる特典も！

それぞれの参加者が自分の得意なことを活かして、  
持ちつ持たれつの関係へ → 「お互いさま」

最近顔を見せないなあ、大丈夫か？

そういえば、なんとなく体調が良くないって言ってたわあ

そんな顔を見せない方へは、そつと訪問 → 「元気ですか？」



※ イメージです



# 身近な集いの場について

- ◎ 一人暮らしで、しばらく誰とも話していないなあ・・・。
- ◎ ご近所の方と、もっと仲良しになりたいなあ・・・。
- ◎ 出かけるところもないから、ほとんど寝ているなあ・・・。
- ◎ ご近所に、気軽に楽しめる集まりはないかなあ・・・。

このような思いをしている  
人はいませんか？



こちらにも、「さみしい」「人と話したい」  
歩いて行ける地域交流の場がほしい  
といった声が届いています！



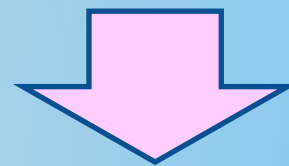
# 身近な集いの場について

超高齢社会への対応方法として、

- ① 医療、介護、福祉など公的サービスの効率化と推進  
在宅医療・介護体制 認知症対策 権利擁護推進 等々  
行政、医療機関、介護事業所、地域包括など専門職で、
- ② 介護予防に心がけ、いつまでも元気で暮らすこと  
正しい健康習慣の積み重ねで、心身の老化よ さよなら  
みなさん1人、1人ができること。みんなでできること。



健康寿命を伸ばす



すごい社会貢献！！

# 平成25年度 桑名市東部地域 包括支援センターの取り組みについて

平均寿命：健康寿命との差 男性：9年 女性：12年ほど  
はじめてみませんか？

健康づくり、生きがいつくり、仲間づくり  
ご清聴ありがとうございました。

平成26年7月11日

桑名市東部地域包括支援センター

センター長 橘高 春樹

主任介護支援専門員 桐山 茂

