

通いの場

「いこい茶房」で楽しいひとときを！！



食生活の講話をする鈴木管理栄養士（中央）



段ボールベッドに座る参加者の皆さん

介護・認知症予防のための高齢者の通いの場「いこい茶房」が、5月24日と6月14日に老人いこいの家にて開催されました。

5月24日は参加者からのアンケート結果により関心が高かった「認知症予防の食生活」について常呂総合支所保健福祉課の鈴木さゆり管理栄養士からご講話いただき、「1日に摂るべき栄養素」のお話や「清涼飲料水に含まれる糖分の量」などを実際に見るなど、介護・認知症予防のためには運動だけではなく、食生活も大切であることを改めて理解する時間となりました。

6月14日は「災害から身を守るために」と題して、常呂総合支所総務課の吉田紀代美氏よりご講話いただき、段ボールベッドの組み立て・使用体験を行いました。参加者からは、「すごく頑丈だね」、「事前に組み立ての練習ができて良かった」などの声が聞かれました。

「いこい茶房」に参加することで少しでも皆さんの脳の刺激となり、ひいては介護・認知症予防等の意識が地域の皆さんに広がっていくことが大切だと考えています。

サロン紹介

自由な場「脳活サロン」のご紹介！



囲碁を真剣に楽しむ参加者の皆さん



麻雀を楽しむ参加者の皆さん

脳活サロンは約2年前より発足し、老人いこいの家にて囲碁や麻雀を中心に将棋や花札、おしゃべりなどの活動をしています。申し込みや参加料は不要で出入りも自由となっています。

～活動のきっかけは？～

サロンの小山田代表は「高齢者が集える自由な場が作りたいたいということと、参加することで高齢者の方に何かを身に付けてもらえれば」との想いを話されていました。

～参加者からは？～

「毎週、皆とおしゃべりできるのが楽しみ」、「気分が明るくなった」、「頭を使うのが認知症予防に良い」、「通うことでルールを覚えた」などの声が聞かれました。

初心者の方でも、指導員の方がいて安心ですので、ふら～と参加されてみてはいかがでしょうか？

○開催日：毎週月曜日（午後1時～5時）

○場所：老人いこいの家

高齢者の権利や財産を守るための相談を受け付けています。

高齢者の権利擁護とは、年齢を重ね、ものごとの判断が難しくなったり、身体が思うように動かなくなってきたり、出来るかぎり住み慣れた地域で自分らしく、いきいきと暮らせるように高齢者自身の権利が守られることです。

包括支援センターでは、権利の侵害されやすい「財産や契約（成年後見の活用）」「消費者被害」「虐待防止」などのご相談を受け付けています。今回は、「成年後見の活用」について紹介させていただきます。

成年後見制度とは、認知症、知的障がい、精神障がいなどにより、判断能力が十分でない方が不利益を被らないように、本人の権利や財産を守るための制度です。

成年後見人等が、財産管理のお手伝いや契約に関する代行、不利益な契約の解除等本人の意思を尊重し、その人にふさわしい生活を送れるよう支援します。制度は法定後見制度と任意後見制度の2つに分かれます。



◇法定後見制度は、判断能力が十分ではない人が対象になり、本人の判断能力の程度に応じて「後見」「保佐」「補助」の3つの制度に分かれます。

◇任意後見制度は、将来、判断能力が低下したときに備えて、財産の管理や施設入所などの身上に関する事柄を自分に代わって行う「任意後見人」をあらかじめ選び、公証役場でその内容と方法を契約する制度です。詳しくは下記までご相談ください。

【お問い合わせ先】 常呂地区地域包括支援センター ☎63-2026

《お知らせ》

○家族介護者交流会（お茶会）	とき： 7月 4日（木）午後1時30分～	場所：老人いこいの家
○生きがい健康づくり事業（ふまねっと）	とき： 7月23日（火）午前10時～	場所：老人いこいの家
○家族介護者交流会（お茶会）	とき： 9月12日（木）午後1時30分～	場所：老人いこいの家
○認知症サポーター養成講座	とき： 9月19日（木）午後1時～2時	場所：老人いこいの家
○行方不明者搜索模擬訓練	とき： 9月19日（木）午後2時～3時30分	場所：老人いこいの家
○認知症カフェ	とき： 10月31日（木）午後1時30分～	場所：未定