

道しるべ

No.69 令和5年度 秋号

別府市青山・東山地域包括支援センター

住所：別府市鶴見 6-1

TEL：0977-73-8989

FAX：0977-21-2348

Mail：chiiki@ittouen.or.jp



この暑さはいつまで続くのだろうと思っていたら急に肌寒くなり、すっかり秋になりました。
今年度からいろんな地域行事が再開され、秋には楽しいイベントもたくさんあることでしょう。
地域包括支援センターでもいろんな活動を行なっていますのでご紹介します。

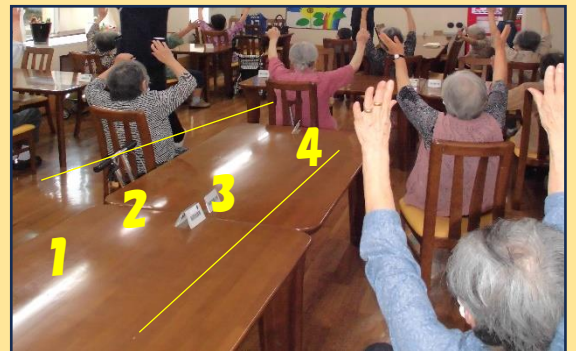


週1元気アップ体操～住宅型有料老人ホーム堀田一燈園でスタート！～

8月から毎週木曜日、入居者の方が食堂に集まって、「めじろん体操」をしています。毎回14～15人集まり、元気に声を出しながら体操をしています。

ここにお住まいの方は比較的自立された方が多く、自宅のように自由に外出もできます。ですが、コロナ禍、一時的に外出や面会が自由にできない時期がありました。

5類に移行したところで、地域包括支援センターより体操の



提案を行ったところ施設職員さんが入居者さんに声をかけてくれました。

入居者代表の3人を中心に施設相談員さん、健康推進課保健師さんとで打ち合わせを行ない、開催することになりました。

ゆくゆくは地域の方にも声をかけ、交流しながら一緒に体操を行なっていく予定です！！

入居者代表3人にインタビュー

- 👤 最初は人が集まるか心配やったわ。毎回チラシをつくって、それを持って一人ひとり声をかけてまわったんで。
- 👤 当日体操が始まる前には「体操の時間やけん、食堂に来てな」と声をかけるんよ。
職員さんに、「これから体操の時間だと放送してくれんやろか」とお願いもした。
今はその時間になると自然と降りてきてくれる人たちもいるからよかった。
- 👤 体操して元気でおらんとな、自分のためやけんな。
参加している人から「こうやってみんなで一緒に体操がしたかったんや」と言われてうれしかったわ。

運営についての話し合いの様子



入居者代表者さんです



みんなで楽しんで体力づくり♪これからも声をかけあって続けていってほしいですね！！



鶴見・南立石・東山
ひとまもり・まちまもり協議会

認知症勉強会開催のご案内

日 時 令和 5 年 12 月 15 日(金)

10:00~12:00 (9:30 開場)

場 所 ホテル別府パストラル(東荘園町 1-4)

内 容 ●認知症当事者と家族の疑似体験
(VR ゴーグル等を使用します)

●講話「認知症予防術」

講師 大分県認知症疾患医療センター
精神保健福祉士 樺島浩氏

対象者 鶴見・南立石・東山地区にお住まいの皆様

定 員 30名(申し込み〆切り 11 月 15 日・先着順)

参加費 300円(当日受付にてお支払い下さい)

申込先 鶴見・南立石・東山ひとまもり・まちまもり協議会
健康福祉部 別府市青山・東山地域包括支援センター
0977-73-8989(古堅・本田)

「認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる地域づくり」のため、認知症についての勉強会を開催いたします。

認知症当事者の気持ちや介護者家族の気持ちを VR(バーチャルリアリティ)の世界で疑似体験し、認知症の理解を一緒に深めていきましょう。皆様、是非ご参加下さい。



専用のゴーグルをつけることで、認知症当事者や介護者家族から見る世界を疑似体験できます。



当日は健幸弁当500円相当をお持ち帰りいただきます。

※健幸弁当は市内のお弁当屋さん和市管理栄養士がタッグを組んで開発した減塩で野菜がとれる美味しいお弁当です◎
(協議会は市ウェルネス事業を推進しています)



田藤さん

ペタンクを一緒に しませんか？



ペタンクは目標球「ビュット」に、ボールを投げ合って、相手より近づけることで得点を競うというスポーツです。子どもから大人まで誰でもできるフランス由来のスポーツです。

地域包括支援センターの職員が田藤さんに教えてもらいながらプレーしてみました。けっこう頭を使います。もっと次はこんなふうには投げないとな…と考えるのです。田藤さんは、ペタンクはプレーをしながらよく笑うのが魅力だとおっしゃいました。

扇山では現在 2 か所で定期的に集まり開催しています。残念ながら参加者が徐々に減っているのが現状。田藤さんの願いは「ペタンクをする人を増やしたい!!!」こと。

興味がある方は地域包括支援センターにお問い合わせください。(0977-73-8989)

編集後記

地域包括支援センターの職員は壮年・中年期の集まり。体の不具合がチラホラ気になるお年頃になりました。このたびみんなで携帯に健康アプリ「おおいた歩得(あるとっく)」をダウンロードして、毎日の歩数を確認することから始めました。夕食後のおやつを食べない!! カロリーオフの飲料に!! 昼ごはんを低カロリーに!! それぞれお互いの取り組みを讃えながら、毎日せっせと歩いています。👏みんなで楽しく健康づくり👏 (後藤)