

## 新年度のごあいさつ

南毛利地域包括支援センター センター長 石綿祐樹

春の訪れとともに、新たな年度が始まりました。公民館の桜が満開を迎え、穏やかな陽気の中、多くの方々が足を止めてその美しさを楽しんでいます。この桜のように、地域の皆様が安心して暮らせるよう、地域包括支援センターとしてより一層の支援を行ってまいります。

高齢者の方々が住み慣れた地域で安心して過ごせるよう、相談支援や介護予防の取り組みを充実させ、関係機関と連携しながら支援体制を強化していきます。本年度も、どうぞよろしくお願いいたします。



看護師 佐藤

新入職員紹介

南毛利地域包括支援センターへ異動となりました。南毛利包括地域でお互いに支え合い、健やかに暮らせるように少しでも早く、皆様のお役に立てればと思っております。よろしくお願いいたします。

## 南毛利公民館まつりで健康福祉相談



3月2日南毛利公民館まつりが行われました。当日はお天気も良く、3,000人を超す参加者があり、大変賑やかな1日でした。南毛利地域包

括支援センターは健康福祉相談ブースで参加。血圧測定や健康相談を行いました。また、福祉相談では、介護保険やフレイル予防、認知症予防のリーフレットを用意。介護や健康づくりの質問にお答えしました。

当日は飛び入り参加OKの盆踊りや、お茶会、コミュニティカフェ、芸能発表や作品展示など、多彩な催しが開かれました。健康長寿の秘訣として「社会参加」が介護予防や生活の充実などに役立つと言われています。今年度も

南毛利地域包括支援センターをはじめ、地域では様々な催しが計画されています。ぜひ参加してみたいかでしょう。



## 地域包括支援センターは、地域の皆様の相談窓口です

介護・健康・福祉等の相談をお受けしています。

まずは、お電話ください。

電話 **046-250-1108**

営業時間 月～金曜 8:30～17:00 / 土曜 8:30～12:00

担当地区 戸室・恩名・温水・温水西・長谷・愛名・毛利台



## 毛利台小学校 キャリア教育に協力しました



1月24日毛利台小学校にて、6年生を対象としたキャリア教育が行われ、南毛利地域包括支援センター職員が社会福祉士として参加しました。当日は15人の地域の様々な職業の方が協力、生徒は興味のある職業を選んで、それぞれに説明を受け、質疑応答を行いました。社会福祉士の仕事の内容、資格をとる方法から、休暇や働き方、ストレス解消法まで、さまざまな質問を受けながら、子どもたちと話をしました。少しでも福祉の仕事に興味をもつきっかけになれば、うれしく思います。

## 長谷地区ミニデイサービス『ピア長谷』

2月22日長谷第二自治会館にて、長谷地区のミニデイサービス「ピア長谷」が行われ、18名の方にご参加いただきました。今回は「心とからだのリフレッシュ」をテーマに、長谷地区の健康委員によるフレイル予防講座とじゃんけんの手を用いた脳トレを行いました。また、よろず音楽隊による演奏で、皆さんと春の曲などを中心に歌いました。当日は地域包括支援セン

ター職員による健康相談を実施。参加者の約8割の方に対し、血圧測定と日ごろの健康管理についてお話をうかがいました。

参加者からは、「参加者同士で新たな交流が生まれ、他の地域事業の参加につながった。」「生演奏で歌えるとは、楽しいひと時だった。」との声がきかれました。



「ピア長谷」では、長谷地区地域福祉推進員による花の寄せ植えと健康講座が年2回ずつ行われています。委員会メンバーは自治会長、民生委員児童委員、健康委員、ボランティア、長寿会で構成されています。

## 南毛利カフェ開催のお知らせ

南毛利地域包括支援センターでは、2025年度から南毛利カフェの定期開催を予定しています。認知症について気になる事や不安な事を話してみませんか？当日は、誰でもお楽しみいただけるプログラムを企画しています。

- [日 時] 奇数月 第3水曜日 14:00-15:30  
[前期日程] 5月21日 7月16日 9月17日  
[場 所] 南毛利公民館(11月と3月はマザーホーム戸室)  
[対 象] どなたでも  
[参加費] 無料  
[申 込] 原則不要  
\*出入り自由



今年の春は、いつになく遅い桜でしたが、開花したあとに寒の戻りもあってか随分長く楽しめたような気がします。私は自転車で動くことが多いのですが、冬場は地元の低山の入口まで行って、「落ち葉拾い」なども静かな時間でとても気に入っています。その色のグラデーションや形、大きさや手触りなどを感じていると二つとない造形に楽しみがあります。

スタッフのつぶやき

