

## 新年のご挨拶

南毛利地域包括支援センター センター長 石綿祐樹

午年の新春を迎え、皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

本年も、「うま」く連携しながら地域の皆さんに寄り添う支援を進めてまいります。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

さらに本年は、より安心して暮らせる地域づくりをめざし、職員一同、温かいつながりづくりに一層励んでまいります。

## 南毛利シニアフェスティバル

### ボッチャ体験＆大会開催！

午前中の体験コーナーには 15 名の方が参加され、投球のコツをつかむうちに「もう 1 回やってみたい！」と何度も挑戦される姿も見られました。午後からの大会には、地域の皆さんに加え、近隣の障害者・高齢者施設 4 か所からの参加もあり、総勢 35 名が参加。白熱した試合展開に会場は大いに盛り上がりました。見事優勝を勝ち取ったのは「F チーム」！ 地域の方、障害者施設職員さん、社協職員の代打で出場いただいた地域福祉推進委員さん、そして包括職員がその日限りで結成した混合チームでした。抜群のチームワークとすばらしい投球で栄冠を手にしました！ また、当日は F-Style スポーツクラブより 3 名のコーチの方々にご指導・ご協力をいただきました。初めての方にもわかりやすくルールや投球のコツを教えていただき、より楽しく充実した体験となりました。



ボッチャ体験＆大会を開催！

### 健康ブースを担当

南毛利シニアフェスティバルでは、今年も南毛利地域包括支援センターにて健康相談ブースを担当させていただきました。さつきの里あつぎ、訪問看護ステーションもみじの職員とともに、血圧測定や健康相談・体力測定・栄養相談を行いました。延べ 101 名の方にご参加いただきました。今の身体の状態を把握することが、健康管理の第一歩となります。南毛利地域包括支援センターでは地域のイベント等で健康相談を行っています。お見かけした際は、ぜひお立ち寄りください。



今年も健康相談ブースを担当

### 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

## 多職種研修会

10月18日南毛利公民館にて多職種研修会を開催しました。講師には清川遠寿病院 院長 岩元誠先生をお迎えし、ケアマネジャー・相談員・介護職・リハビリ職など、計46名の方にご参加いただきました。当日は「高齢期に多い精神疾患」をテーマに、症状の特徴や支援のポイントについてお話しいただき、その後には活発な質疑応答も行われました。岩元先生からは、「地域で支援している皆さんには、十分すぎるほどの支援をしている」「精神科医でも難しいケースはある。だからこそ、関わり続けることが大切」と励ましのお言葉をいただきました。また、「まずは相談してください」とのメッセージもあり、参加者にとって新たな連携にもつながる研修となりました。



## いきいき健康教室

10月17日マザーホーム戸室にて、いきいき健康教室を開催しました。ビーアウェイク 生田目先生を講師にお迎えし、歩く時、立ち上がる時など、日常生活で使う筋肉について、運動を交えながら教えていただきました。

肩甲骨を動かすことも大切、と2人一組になって「肩甲骨の間に1万円札を挟むつもりで」頑張りました。また、歩行測定では参加者一人ひとりが自分の歩き方のクセを確認し、改善につながるアドバイスを受けました。最後には認知症予防についてのお話もあり、「おしゃべりが一番の予防策」という講師の言葉に、皆さん大きくうなづいていました。和やかな雰囲気の中、楽しく学べる教室となりました。



## 南毛利カフェ定期開催中



11月19日マザーホーム戸室にて南毛利カフェを開催しました。戸室地域では初めての開催でしたが、11名の方にご参加いただきました。また今回は長山和晃 行政書士による遺言書○×クイズを実施。参加者から様々な質問が飛び交い、関心の高さを感じました。

引き続き、南毛利地域包括支援センターでは地域の人が気軽に立ち寄れる居場所を目指し、南毛利カフェを定期開催しています。

詳細は公民館だよりに掲載予定です。皆様のお越しをお待ちしております。



南毛利地区歩け歩け大会に救護として参加させていただきました。今年は小田原の風祭から石垣山一夜城までの約4.5kmを歩きました。自然豊かな山道でマイナスイオンを浴びながら、参加者同士の助け合いもあり、無事に全員で完歩することができました。皆さんのパワーや笑顔があふれた素敵な一日でした！

