

す

っ  
ぷ

通

信

(\* ' ∇ ' )

今年も大勢の方が参加！ 田原交流会レポート

昨年好評だった『第2回田原交流会』を、平成31年2月13日に開催しました。

今年も、インフルエンザが流行していたにもかかわらず、14グループ62名の方に参加していただきました。

内容は、新規のグループの紹介、互いの交流を深めるためのレクリエーションを行いました。

特に好評だったのは、宇都宮市御幸ヶ原にあるトータルフィットネスサポートより鎌田先生をお呼びして、介護予防に役立つような運動を教えて頂いたことでした。

「とても楽しかった」「体操の内容が良かった」など意見が聞かれ、有意義に過ごすことができたようでした。何よりも、今年の交流



会も怪我をする参加者もいなく無事に終えることができたことは、みなさまの協力があったからこそと田原包括一同感謝をしております。  
「来年もぜひ参加したい！」等のお言葉に答え、来年度も交流会開催を企画したいと考えてます。

01 終活の学び

2018年7月27日(終活について～自分らしさを大切に過ごせるように～)をテーマに家族介護教室を開催しました。介護のため、今後の自身の為など終活に興味のある28名の方が参加して下さいました。

「終活って何をすればいいの?」「知っておきたいポイント、知識」「エンディングノートとは」を学び、「終活について理解が深まり、終活のイメージが変わった」「自分や家族のためにエンディングノートを作りたい!」「楽しく、わかりやすかった」などの声が聞かれました。

☆次回、教室開催のお知らせは、裏面のとおりで。



02 認知症サポーター養成講座の開催

2018年度は、8月に「ゆりかご保育園学童クラブ」に通う小学生のみなさんに、9月には「宇都宮マロニエライオンズクラブ」の皆さんに向けて、認知症サポーター養成講座を開講させて頂きました。講義の他にDVD鑑賞や寸劇を交え、笑いあり質問ありの60分～90分。みなさん最後まで熱心に耳を傾けて下さいました。

当センターでは、これからもサポーターさんの普及・啓発に努めて参ります。

小学生向け以外の学校、企業向けの講座もありますので是非ご利用下さい。



チャームポイント  
は笑顔!

私は介護職としての現場経験の方が長く、ただいま包括での仕事を一つずつ教えて頂いています。ご利用者様、関係者の皆様にもご迷惑をおかけしてはいますが、早く仕事を覚えて皆様のお役に立ちたいです。私自身のことを少しお話させて頂きますと、私は自然散歩が好きで、よく宇都宮美術館のあたりを散歩したりしております。温泉も好きで、近くの梵天の湯によく行きます。見かけたときにはお気軽に声を掛けて頂きますと幸いです。

★NEW FACE★の紹介

3月から 田原地域包括支援センターに新しい職員が入職しました。4年ぶりのNEW FACEです。地域の皆様、よろしくお願います。

当人からのコメント

「二月一日から田原地域包括支援センターに社会福祉士としてお世話になります。野口遊史(ゆうし)と申します。よろしくお願いたします。

私は介護職としての現場経験の方が長く、ただいま包括での仕事を一つずつ教えて頂いて



認知症もほかの病気と同様に、早期発見・早期治療が有効です。  
このチェックリストは「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめられた早期発見の目安です。  
日常の暮らしの中でいくつか思い当たる事があれば、一度、専門家に相談してみることがよいでしょう。  
(認知症の専門機関については、当センターでも情報提供できますので、お気軽にお問い合わせ下さい)

### 【もの忘れがひどい】

- 電話を今切ったばかりなのに、相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

### 【判断・理解力が衰える】

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容を理解できなくなった

### 【時間・場所がわからない】

- 約束した日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

### 【人柄が変わる】

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

### 【不安感が強い】

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

### 【意欲がなくなる】

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり、いやがる

## 01 生活安心課の出前講座はいかが？

近年、高齢者が関係する交通事故や犯罪被害、契約トラブル等が多く発生している状況にあります。こうした被害に遭うことが無いよう、宇都宮市では地域の団体向けに「交通安全教室」「防犯講習会」「消費生活講座」の3種類の出前講座を開催しています。

今年度から「交通安全教室」に、ドライブレコーダーや自転車シミュレーターを活用する体感型講座が登場しました。道路走行中や自転車走行中の危険と回避方法を学びます。是非体験を！



お問い合わせ先:

- ①「交通安全教室」⇒TEL632-2136(交通安全グループ)
- ②「防犯講習会」⇒TEL632-2818(防犯グループ)
- ③「消費生活講座」⇒TEL616-1561(消費生活センター)

## 02 百歳になっても安心げんき！

いきいき百歳体操は、H14年に高知市が開発した筋力体操です。馴染みのある童謡を歌いながら、その人それぞれの体力に合わせて行うことができます。



### 「杖なしで歩けるようになった」との声も！

CDプレーヤーと参加者分の椅子があればすぐに行うことができます。グループ単位でお教えすることができますので、興味のある方は田原包括までお電話ください。

今年度より  
リピーターさん  
OKIになりました

### 2019年度 各教室開催のお知らせ

#### はつらつ教室

- ・6月10日(月)～11月5日(月)  
逆面公民館にて開催  
時間は10:00～12:00
- ・10月10日(木)～3月26日(木)  
田原コミュニティプラザにて開催  
時間は10:00～12:00

#### げんき応援教室

- 10月15日～12月17日  
田原コミュニティプラザにて開催  
時間は9:30～11:30  
週1回火曜日※第2回のみ水曜  
全10回を予定しております。

#### 家族介護教室

- 7月11日(木)  
田原コミュニティプラザにて開催  
時間は13:30～15:30  
テーマは『介護の体験談』です。



介護は決して  
一人で抱え込ま  
ないでください

### ＜田原地域包括支援センター開所時間の案内＞

センター開所時間: 月～土(8:30～17:30)但し、土曜・祝日は交代で1名のみのお出勤。日曜年末年始はお休みです。  
※電話対応は、24時間365日です。緊急の相談がある場合はお電話下さい。次の電話番号に掛けていただければ、当番の職員の携帯に転送されます。

TEL:028-672-4811

FAX:028-672-4812