

さくら貝

ふだんのくらしのしあわせ

発行
平成 30 年 11 月 1 日
No.178 号
逗子市桜山 5-32-1
電話 046-873-8011
info@zushi-shakyo.com



今月の

ピックアップふくし 認知症フレンドリー 逗子葉山

逗子葉山に認知症当事者及び家族の会ができました。その名も「認知症フレンドリー逗子葉山」。代表は逗子市逗子に在住の若年性認知症当事者の近藤英男さんです。奥様の小夜子さんと一緒に、三浦半島地域の認知症啓発の活動で知り合った3名、計5名でこの6月に立ち上がりました。



コンセプトは「認知症の方がやりたいことをみんなでサポートして実現する」ことです。

9/14には逗子のシネマカフェシネマアミーゴで「認知症を映画館で知るDAY」を、そして知り合う会「話そう会」を10/11に葉山風早茶房でスタートしました。

これからの活動が楽しみ！と代表の近藤さん。楽しみながらフレンドリーな輪を広げていく活動、皆さんの応援をお願いいたします。

問合せ

friendlyzuyo@gmail.com

「介護」はもっと身近なものに

11月11日は「介護の日」です。逗子市の高齢化率は30%を超え、介護が必要な方が年々増加し、介護にまつわる課題は多様化し、多くの方々に介護をもっと身近なものとしてとらえていただくことが必要となっています。

「介護」の現場最前線

逗子社協の介護保険事業所「さくら貝サービス事業所」では、訪問介護員が40名在籍し、日々様々なお宅にお伺いしています。適切な技術でサービスを提供するために、月1回の研修はかせません。9月は、デイサービスセンター天真館をお借りして、入浴介助の研修を行い、実践的な介助方法を学び合いました。



介護の仕事は、身体の介助だけではなく、家事の手伝いもあります。

逗子市食生活改善推進団体若宮会に講師となっていただき、簡単時間短縮料理を学ぶ調理実習も行い、一人一人に喜んでいただけるような研修を継続しています。



「介護職員初任者研修」開講中

ヘルパーや施設で働く介護職員などを養成する「介護職員初任者研修」がこの10月2日から開講しています。今年は、第3期生となる13名の方が熱心に学ばれています。この研修を修了することで、訪問介護やデイサービス・介護施設などで仕事をするための知識や技術を身につけることができます。



「介護」を身近なものとして、地域で気軽に学ぼう

2月に家族介護者向けの介護講座や、新たな介護の入門的研修なども、現在企画中です。気軽に学べる場に、ぜひ一度来てみてください。

やってみよう！おうちでできる介護予防

歌を歌って介護予防

歌を歌うことも介護予防につながります。口を大きく開けることで口・あごの筋肉をきたえ、唾液の分泌を促進することができます。また声を出すことで、のど・胸・肺の筋肉をきたえ、正しい姿勢で歌うことで腹筋・背筋・足の筋肉アップにも効果があり、大きな呼吸によって血流を改善できます。

福祉会館でも、健康うたごえ教室、うたごえ喫茶の2つのプログラムがあり（日程は裏面参照）、たくさんの方が参加されています♪

(逗子SWC)



子育てコーチング

子どもはとってもかわいいけれど、子育てに悩みはつきもの。そんなママ達の為に池子ほっとスペースでは資格を持ったスタッフによる「子育てコーチング」を月に1回設けています。たくさんのお情報や周りの声に振り回されない「自分らしい子育て」を一緒に見つけましょう。

コーチング時間は1組約1時間。予約制。お子さん連れOK。1日に2組まで受け付けています。

年内の開催予定

- 11月19日(月) 13時から1組
14時から1組
- 12月17日(月) 13時から1組
14時から1組

みなさんのお申込みお待ちしております。

予約・問い合わせは

池子ほっとスペース ☎046(873)8582 まで



イベント・講座・催し

問合せ ☎873-8011

健康うたごえ教室

日時：11月2・16日(金)
10～12時
28日(水) 15～16時
場所：福祉会館 500円
対象：音楽に興味をお持ちの方
なだても

健康絵画・書道クラブ

日時：11月5日(月)
10～12時
場所：福祉会館 100円
対象：絵画・書道に興味をお持ち
の方なだても



ハーモニー体操

日時：11月5日(月) 10～12時
場所：福祉会館 500円
持ち物：動きやすい服装・水分

健康麻雀ぼんぼん倶楽部

日時：11月5・19日(月)
13～16時
場所：福祉会館 100円

笑顔トレーニング健康顔ヨガ教室

日時：11月6日(火) 10～11時
場所：福祉会館 500円
持ち物：手鏡

おれんじかふえずし(認知症カフェ)

日時：11月16日(金) 14～16時
場所：福祉会館
会議室 100円
対象：認知症の
人とその
ご家族、
認知症予防に関心のある方



うたごえ喫茶

日時：11月30日(金)
10～11時30分
場所：福祉会館 100円

認知症予防運動コグニサイズ

日時：11月毎週火曜 15～16時
場所：福祉会館 無料
持ち物：動きやすい服装・水分

合気体操

日時：11月毎週木曜 15～16時
場所：福祉会館 無料
持ち物：動きやすい服装・水分

相談

弁護士相談(予約制)

日時：11月30日(金) 14～16時
場所：福祉会館 無料
対象：日常生活に不安を持つ、障がい
のある方や高齢の方

成年後見相談(予約制)

日時：11月28日(水) 14～16時
場所：福祉会館 無料
対象：成年後見制度について知りたい
方

お知らせ

●**逗子社協ご寄附の窓口「あゆむ銀行」**あたたかい善意のご寄託誠にあり
がとうございます

8月1日～9月30日現在(順不同・敬称略)
○寄託金 74件 184,364円
三井屋商店、ずし呑み実行委員会、匿名72件
○寄託品 2件
渡邊二美子(ランドセル)、匿名(ヒア
リンググループ延長コード)

●**団体会員ご加入誠にありがとうございます**

8月1日～9月30日現在(順不同・敬称略)
<団体会員>
東逗子第二団地自治会、小坪ハイツ管
理組合、コスモミロス逗子管理組合、
NPO法人オーバル

今月の福祉ニュース(p_)

「地域包括支援センター」は高齢者の相談窓口です！

地域包括支援センターは、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で生活できるよう支援するために設置されている機関です。保健師(看護師)、主任介護支援専門員、社会福祉士等が配置されており、高齢者や高齢者の家族等からの介護・福祉・医療・権利擁護等についてのさまざまなご相談に無料で応じています。

現在、逗子市には3か所の地域包括支援センター(東部・中部・西部)があり、お住まいの地域によって担当が異なります。逗子市社会福祉協議会では、平成18年から地域包括支援センターの業務を逗子市より受託しています。

例えばこんなとき・・・

- ◇家族が認知症かもしれない。
- ◇介護保険のサービスの内容を知りたい。
- ◇高齢者だけの世帯なので、何かあると心配。
- ◇地域のサロン等について知りたい。

一人や家族だけで悩まず相談しましょう！

逗子市中部地域包括支援センターの事務所が移転します

現在、社会福祉協議会では逗子市中部地域包括支援センターを運営しており、逗子、山の根、桜山(一部除く)、新宿(一部除く)を担当しています。当センターの事務所は逗子市福祉会館の1階にありましたが、11月1日から逗子会館の1階に移転することになりました。担当地区のほぼ中央に事務所を構えることになり、今後も市民の方々にとって相談しやすいセンターを目指していきます。

<事務所移転に伴い変更する内容>

(旧) (新)
住所：桜山5-32-1 ⇒ 逗子5-4-33 逗子会館1階
FAX：046-872-2519 ⇒ 046-872-2497

※電話番号は変わりません(872-2480)
※11月1日(木)より新事務所で営業開始となります

逗子人(ずしっと)ねっと Facebook ページ・twitter・メールマガジンでタイムリーな情報を発信中♪
広報誌さくら貝は、「逗子市役所高齢介護課前社協掲示板」や「福祉会館」でも入手できます♪