

ふれあい

～地域包括支援センター

コープ豊橋中央だより～

令和5年秋号

地域包括支援センターは、高齢者の介護・福祉健康などをサポートする総合相談窓口です。

(豊橋市委託事業) *担当地域は、新川校区・松山校区・向山校区です



- ・介護サービスの相談
- ・高齢者の虐待、消費者被害の相談
- ・健康、福祉、医療についての相談
- ・介護予防教室の実施 など…

悩み、疑問など、一人で抱え込んでいませんか？

保健師(看護師)、社会福祉士、主任ケアマネなどの専門職が協力して高齢者やご家族をサポートしていきます。

ごあいさつ

令和5年10月に当包括センターの人事異動がありました。主任介護支援専門員の鈴木がコープ豊橋西居宅介護支援事業所へ転勤となり、代わりにコープ豊橋中央居宅介護支援事業所から 白井芳秋 が当包括の管理者及び社会福祉士職として配属されました。



白井芳秋です。長年高齢者福祉の仕事に携わっておりますが、包括業務は久しぶりとなります。今後はより一層、地域の皆さま方のお付き合いを大切に、お互いに顔の見える関係を築いていくことができれば幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

地域包括支援センターコープ豊橋中央
豊橋市前田町1丁目4番地2

☎53-1519



腸内細菌を育てよう

腸内環境が整っていると、自律神経や免疫力が良い状態になっているので健康に過ごすことができます。そのための食事のポイントは……『まごわやさしい』です。

- ま** / 豆 ; 大豆、納豆、豆腐、あずき、黒豆、油揚げなど
良質なたんぱく質やミネラルの他に食物繊維が含まれている。
- ご** / ごま ; ごま、アーモンドなどのナッツ類
オレイン酸などの良質な脂が含まれており、ナッツ類はビタミンEが豊富。
- わ** / わかめ、もずく、ひじきなどの海藻類
水溶性食物繊維が含まれていて腸内細菌の餌になる。
- や** / 野菜 ; βカロテンやビタミン類が豊富で、食物繊維もある。色々な種類の野菜を摂ることが大切。
- さ** / 魚 週3回以上を魚料理にするのが理想。
- し** / しいたけなどのキノコ類 ; 舞茸、しめじ、エリンギなど
食物繊維やビタミン・ミネラルがたっぷり。
- い** / さつまい、じゃが芋、里芋などのイモ類
炭水化物、糖質やビタミンC、食物繊維が豊富。腸内細菌を整えてくれる。

◆無意識のうちに『高齢者虐待』になっていませんか？

高齢者虐待防止の啓発活動を、9月19日(火)にアピタ向山店で行いました。豊橋市の地域包括支援センター18か所の職員が市内4か所に分かれ、来店されたお客様や通行人の方にウェットティッシュを配布しました。

高齢者介護はとても大変です。認知症があればなおさらです。高齢者虐待は決して他人事ではありません。特殊な家庭に起こるのではなく、どの家庭でも起こり得る問題です。虐待を深刻な事態にしないためにも、介護者も、周囲の人も早く気付くことが大切です。当包括センターへもご相談できます。高齢者虐待防止にご協力ください。



しゃべらまい会(毎月第1火曜日、10時～11時半)

県営前田南住宅集会室にて高齢者の居場所を開催しています。住宅の方以外もたくさん参加されています。

これは塗り絵をしているところ。新しい方も気兼ねなく参加でき、いつも笑いが絶えません。参加費100円



向山地域ケア会議

上記のやまぐちさんちのハピネス食堂の運営について話し合いながら、向山校区で高齢者と子どもとの多世代交流をどのように進めていくか、ボランティアの育成や活用方法について意見を出し合いました。



やまぐちさんちの体操教室(月2回 不定期) 向山の山口さん宅ではの国体操リーダーが近所の高齢者に

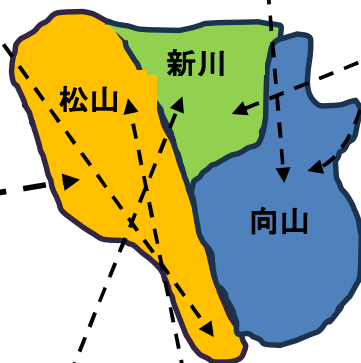


フレイル予防の体操を教えてくれています。山口さんちでは他に子供食堂、パントリー、大学生による学習指導も行なっており、まさに多くの方の居場所になっています。無料

松山地域ケア会議

8月に民生委員さんと、「認知症になっても住みやすいまちづくり」をテーマに話し合いをしました。

小学生の頃から認知症について勉強したり、自治会や喫茶店で『認知症サポーター養成講座』を開催するといいいね、などの意見が出ました。



笑和(しょうわ)の会(毎月第3水曜日、13時半～15時)

舟原町公民館にて高齢者の居場所を開催しています。



新川校区の民生委員さんが声掛けし、毎月体操や脳トレなどをしてしていますが、まずは”参加することがリハビリ”と毎月笑顔でおしゃべりに花が咲いています。無料

まちなかウォーキング(毎月第1月曜日、11時～12時)



emキャンパスから駅前大通り、水上ビルを江崎病院理学療法士などと一緒に歩き、まちなか広場の朝市に参加する企画です。参加費50円(保険料)

花園広場(毎月第4水曜日、10時～11:30)



スローエアロビク協会のインストラクターによる体操を豊橋別院を会場に行っています。先生の話術と内容の濃い体操が魅力で、毎月20人くらいの参加者が楽しく運動しています。参加費200円

*この他まだまだ沢山の居場所や活動例があります。問い合わせは包括センターまで..



*** 地域の居場所と民生さんとの活動紹介**