

京田辺市地域包括支援センター

あんあん だより

R 4 . 12 月 発行

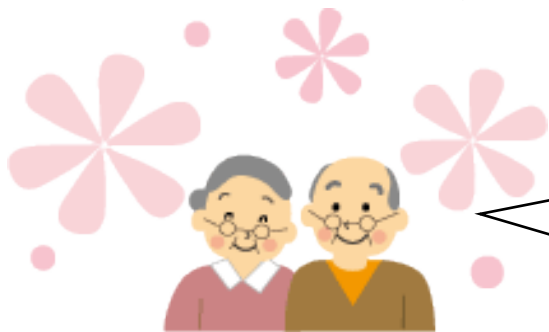
こんにちは！京田辺市地域包括支援センターあんあんです。
徐々に寒くなってきました。体をいたわりながら過ごしましょう。
2号では、テーマを3つに絞ってお伝えします。

京田辺市元氣いきいき体操
『えーると待ち合わせ』 オープン！
いつまでもつながつとこか京田辺



京田辺市地域包括支援センターあんあんは、高齢者のみなさんがいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、介護・福祉・健康・医療など、様々な面から支えるための市の機関です。

保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等が連携し、相談に対応します。こんなときには、「あんあん」にご相談ください。



- ・要介護にならないように予防したい
- ・介護、医療、福祉のサービスを利用したい
- ・認知症について知りたい
- ・成年後見制度について知りたい
- ・近所の高齢者が気になる

※あんあんの連絡先・所在地は裏面をご覧ください。

あんあんという愛称には「あんぜんあんしん」「あ〜ん」まですべてという意味が込められています

レッツチャレンジ！！

脳をきたえよう(脳トレ)

声に出して、歌ってみましょう！

「雪」

一. 雪やこんこ あられやこんこ

降っては降っては すんすん積もる

山も野原も 綿帽子かぶり

① 残らず ② が咲く

二. 雪やこんこ あられやこんこ

降っても降っても まだ降りやまぬ

③ は喜び 庭かけまわり

④ はこたつで丸くなる

問題！①と②と③と④は何でしょう。

「雪」は文部省唱歌のひとつで、明治44年に小学校2年生向けに初めて収録されました。ちなみに、こんこの正確な意味・語源は不明ですが、「来む」(来い=降れ)と関係があるようです。

※答えは、最終ページ下にあります。

京田辺市元気いきいき体操

新型コロナウイルスの影響で、日課のお散歩やお買い物、お友だちとのお出かけなどを自粛されている方も多いのではないのでしょうか。

京田辺市では、オレンジルーム・老人福祉センター常磐苑・老人福祉センター宝生苑で「京田辺市元気いきいき体操」を行っています。

からだを動かす機会や、人との交流の機会に、ぜひご利用ください。



♪ オレンジルームでのみなさん♪

DVDに合わせて、
からだを動かしています。

♪ 常磐苑でのみなさん♪

からだをしっかりと動かした後は、
整理体操でストレッチを。

♪ 宝生苑でのみなさん♪

椅子から立ち上がる運動(筋トレ)。
自分のペースでおこないます。



京田辺市元気いきいき体操は、DVDを見ながら、椅子に座っておこなう、約30分の体操です。

しっかりとストレッチをした後、腕や足の筋トレ、顔周り・口を動かす体操・リズム体操をおこないます。

運動習慣のない方でもご安心ください！

認知症コミュニケーションカフェ『え〜ると待ち合わせ』 オープン！

認知症コミュニケーションカフェ『え〜ると待ち合わせ♪』が
9月から月1回開催となりました。

さまざまな立場の人たちが認知症への理解を深め、交流できるところです。
会場では、京田辺市の認知症サポートキャラクター『え〜る』がお待ちしています。
どなたも気軽にお立ち寄りください。



【日 程】 12月15日(木)、1月19日(木)、2月9日(木)、3月16日(木)
【時 間】 13時30分～16時

【場 所】 アル・プラザ京田辺 3階 休憩スペース
【対象者】 市内在住 市内通勤通学の方

※予約・申込み不要



いつまでも つながつとこか 京田辺

♪ 図書展示・貸出 (令和4年8月16日～9月4日)

中央図書館にて認知症関連図書の展示と貸出しを実施しました。認知症について解説したものだけでなく、高齢者の生きがい、リラクゼーション、子ども向けの絵本など、幅広い分野の本を展示し、たくさんの方に手に取っていただきました。

※期間中、約285冊貸出し



♪ 作品展 (令和4年8月30日～9月4日)

中央図書館ギャラリーかなびにて開催しました。会場にはもの忘れに不安を持っている地域の方や、市内6か所の認知症対応型グループホーム、テイサービスの利用者が制作した絵画・習字・置物などの作品が集まりました。開催中、約268人の方にご来場いただきました。来場者には花のメッセージカードに記入し貼っていただき、大きなカードの花束をつくりました。



♪ 世界アルツハイマー月間 (キャンドルライトアップ・庁舎ロビー展示)

9月は世界アルツハイマー月間、9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。

認知症への理解を呼びかける活動として、オレンジ色のキャンドルライトを市役所庁舎内や、市内のさまざまなところで灯しました。薬局や銀行、郵便局にも設置していただきました。

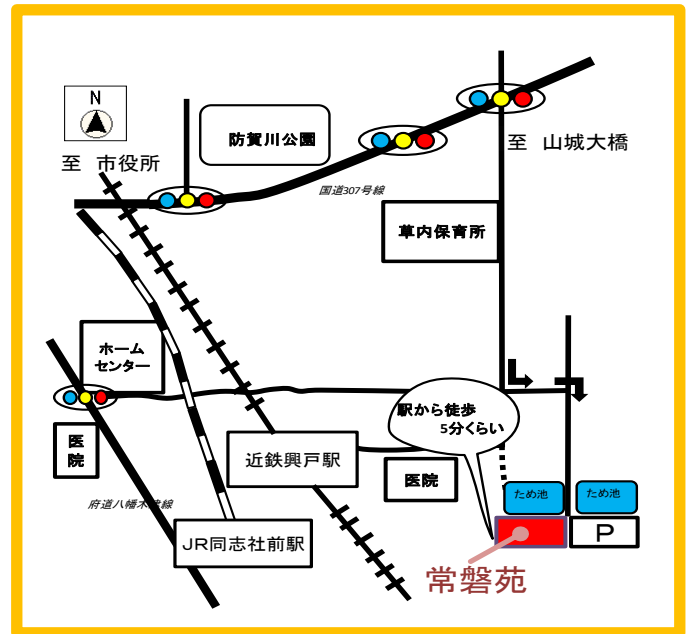


オレンジ色のやさしい光が
京田辺市をつつみました。

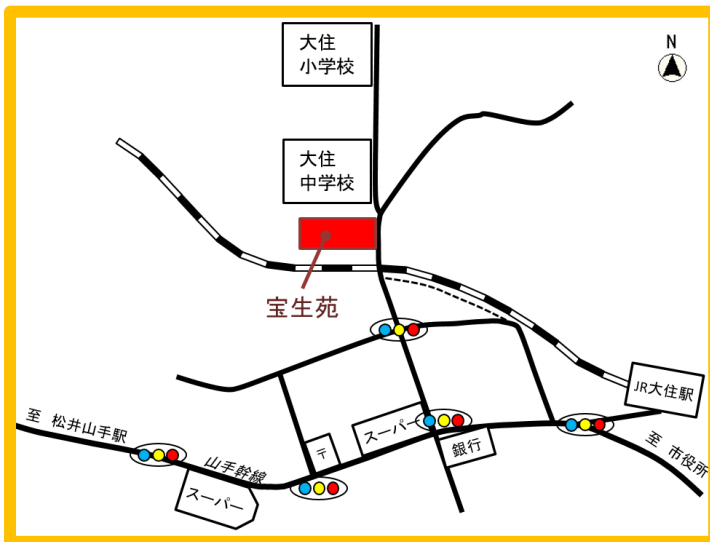
あんあん市役所



あんあん常磐苑



あんあん宝生苑



あんあんへのご相談・お問い合わせはこちらへ

地域包括支援センター	住所・電話	担当地域
あんあん市役所	京田辺市田辺 80 Tel 63-1268	田辺、一休ヶ丘、薪、新田辺西住宅 新田辺東住宅、河原、興戸
あんあん常磐苑	草内五ノ坪 6 Tel 68-1310	草内、新興戸、飯岡、東、府営住宅、山本、高木、 二又、南山東、南山西、山崎、出垣内、江津、 宮ノ口、同志社、同志社山手、多々羅、普賢寺、 水取、天王、打田、高船
あんあん宝生苑	大住内山 7 Tel 68-0705	松井、西八、東林、岡村、三野、花住坂、松井ヶ丘、 山手東、山手中央、山手南、山手西、大住ヶ丘、 健康村、健康ヶ丘、大住飛地
開所時間：8：30～17：15 休業日：土、日、祝日、年末年始		相談は無料です。 お気軽にご相談ください。

※レッツチャレンジの答えは、①枯れ木、②花、③犬、④猫 でした。