

# 京田辺市地域包括支援センター

## あんあん だより

R 6.3 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。寒い日が続いていますが、日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけ、元気に過ごしましょう。3号では、テーマを3つに絞ってお伝えします。

認知症カフェを開催しています  
認知症家族交流会  
活動報告：認知症声かけ見守り訓練



京田辺市地域包括支援センターあんあんですは、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

※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！！

早口言葉です。3回続けて言ってみましょう！！



① 生麦、生米、生卵（なまむぎ、なまごめ、なまたまご）

② 青巻紙、赤巻紙、黄巻紙（あおまきがみ、あかまきがみ、きまきがみ）

③ 隣の客は、よく柿食う客だ（となりのきやくは、よくかきくうきやくだ）



## 認知症カフェを開催しています

京田辺市では認知症の人やその家族、認知症に不安のある方や地域の人など、誰でも気軽に集える認知症カフェを開催しています。



### ◆認知症コミュニケーションカフェ 『え〜ると待ち合わせ♪』

脳活性化ゲーム・ミニ講話・小物作りなどを通して認知症への理解を深めるほか、趣味などのフリートークで交流します。認知症についての疑問や相談にも応じます。

【日程】3月21日(木) 13時30分～15時30分

【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

【問い合わせ先】  
☎ 0774-68-1310

毎回参加してくださっている80歳代の女性の方がしたい事として、歌・手作業を活動に取り入れています。「自分のしたいことがここで叶えられています。月1回を月2回にしてほしい」とおっしゃられ、『え〜ると待ち合わせ♪』を毎月楽しみにされています。



### ◆『ありがとうカフェ』



認知症の人や介護する家族・認知症について学びたい人が気軽に集えるカフェです。

毎月 第3水曜日・第4日曜日 10時～正午

【日程】3月20日(水)・24日(日) 10時～正午

【場所】もどり場だんだんみんなのおうち (NPO法人 そよかぜ子育てサポート)

住所：京田辺市三山木直田 23-2 (三山木駅東へ徒歩5分)

【問い合わせ先】  
☎ 070-3243-6442



「もの忘れがあってもここでは笑って過ごすことができるから、良い場所です。スタッフさんも優しく毎回参加しています。ごはんがとても美味しくて、毎回楽しみにしています。」と参加者の方からの言葉をいただきました。



おにぎりランチとコーヒーのセットは300円で食べられます。



『ありがとうガーデン』で夏に植えた枝豆をみんなで収穫しました。

### もどり場だんだん健康講座

柔道整復師による身近な役に立つお話です。

【日程】3月20日(水) 12時30分～14時 【テーマ】腰痛

【場所】もどり場だんだんみんなのおうち【定員】10名 無料

【講師】市位尚也氏 (市位整骨院・鍼灸院 院長)

## 認知症家族交流会



認知症の介護の悩みを相談したい、みんなの話を聞きたい。そのような思いがある方のために、家族交流会を開催します。悩みを語り合い、認知症への理解を深めましょう。京田辺市内の老人福祉センター宝生苑と南部まちづくりセンターの2か所で実施しています。

【日 程】 3月12日(火) 14時~15時

【場 所】 南部まちづくりセンター

【対象者】 市内在住の認知症の人を介護する家族など

【申込み・問い合わせ】 地域包括支援センターあんあん市役所 (☎0774-63-1268)

参加を迷われる方・会の様子を知りたい方など、一度 地域包括支援センターにご相談ください。



## 活動報告： 認知症声かけ・見守り訓練

令和5年11月8日(水)新田辺東住宅公民館とその周辺道路にて、高齢者への声かけ・見守り訓練を行いました。訓練には地域の方を含めて18人の参加がありました。

地域で高齢者の方を見守る・支えることを考えるきっかけになったのではないかと思います。

当日は公民館に集合し、声のかけ方についての学習をした後、地図で示したルートを数名ずつのグループで移動し、途中3か所にいる高齢者役に声をかけていただきました。

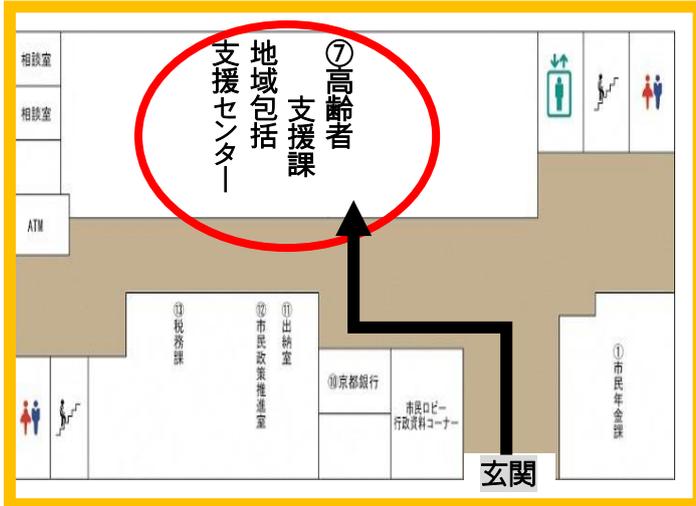


今回、地区の民生委員様に大変お世話になりました。ありがとうございました。

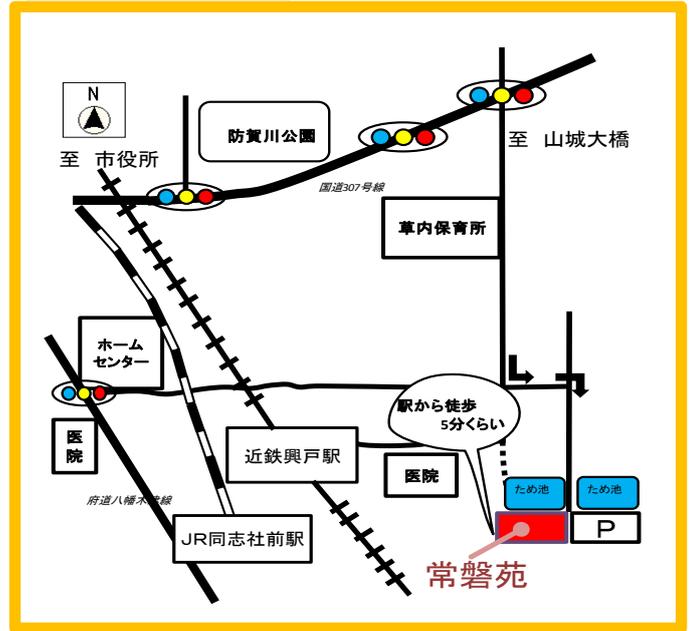
名前や住所が答えられない高齢者役に、同じ目線で声かけをしている場面です。



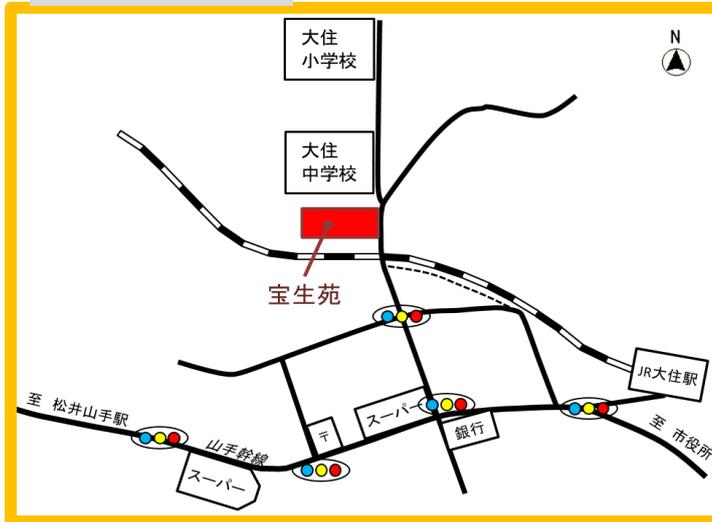
あんあん市役所



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。