

京田辺市地域包括支援センター

あんあん だより

R7.3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。
寒い日が続いているですが、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。

認知症カフケ特集
来年度新規事業について
高齢者支援事業のご紹介



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)

ひらがなを並び替えて言葉を作つてみましょう。

第一問 消すのが得意です

む し ご け

第二問 小学生には必需品？

で こ ば ふ

第三問 進学や就職のお祝いにもらった人も

ね ん つ ん ま ひ

参照:MY 介護の広場より

※答えは、3ページ下にあります。

認知症カフェ①～ほっとカフェ～

令和6年の5月にオープンした認知症カフェ「ほっとカフェ」ですが、リピーターの方や通りがかりの地域の方が来て、毎回10～15名程度の参加者の方で賑わっています。

アットホームな雰囲気の中で、コーヒーを飲みながらの座談会もあり、ギターやハーモニカにあわせて懐かしの歌謡曲を歌ったり、製作をしたりと、笑顔のあふれる場所になっています。



さらに、「ほっとカフェ」では、カフェのサポートをしている方を中心に、来られている方の得意なことを発揮してもらえる場をつくっています。

ほっとカフェに来られているご夫婦がカフェのマスターとなつて来客の方をもてなす、「ミニカフェ」も不定期ですが、実施しており、こちらも大盛況となっています。是非、一度のぞいてみてください。

ミニカフェの開催日についての問い合わせは
レスタート[TEL:39-8650]まで。

※3月は2日(日)、21日(金)の10:00～12:00で開催しています。

認知症カフェ②～ありがとうガーデン～

12/24にクリスマス会があり、京田辺市のハーモニカクラブさんに来ていただき、参加者が作成した歌集をもとに、皆さんでクリスマスの歌を歌いました。

終わった後には、参加者の方から質問を受け付け、いろんなハーモニカがあることや、ハーモニカを吹くコツなど教えてもらい、和やかな雰囲気になりました。その後参加者の方のマジックショーがあり、冬休みで子どもさんもいたことから、20名近くの皆さんが集まり大盛り上がりました。

少しずつ近隣の方に、ありがとうガーデンの存在を知ってもらうことができて、参加者同士得意なことでお互いを支えてもらえる場所になってきており、男性も参加しやすい場所になってきています。是非、気軽に参加してみてください。



日程や参加についての問い合わせは
もどり場だんだんみんなのおうち[TEL:62-9672]まで。

※3月は、毎週火曜日10:00～16:00で開催しています。

認知症カフェ③～えーると待ち合わせ～

12月は15名程度参加され、クリスマスツリーのオーナメント作りをしました。型紙に巻きつける毛糸の色と飾りつけのビーズやリボンを参加者の方に選んでもらい、各自真剣に作業開始し、1時間くらいで完成しました。皆さん毛糸を上手に型紙に巻き付けておられました。

最後はウクレレに合わせて、クリスマスソングを2曲(きよしこの夜、ジングルベル)歌いました。ウクレレに合わせて、ハーモニカを吹いてもらい、皆さんでクリスマスの雰囲気を楽しみました。

えーると待ち合わせは毎月第3回木曜日にアル・プラザ京田辺の3階下りエスカレーター前ガチャポンコーナーで実施しています。

どなたでも気軽にお立ち寄りください。

※3月は、13日(木)13:30～15:30で開催しています。



日時等の問い合わせはあんあん常磐苑
[TEL:68-1310]まで。

来年度からの新規事業について

4月から、『わくわくチャレンジプログラム』(3か月間の短期集中予防サービス)が本格的に始まります☆☆

「最近、こけやすくなってきた…」「毎日の生活がしづらくなってきた…」
そんな時はわくチャレに参加してみませんか？

『わくわくチャレンジプログラム』はリハビリ専門職の指導のもと、日常生活の改善に必要な機能の回復と、生活環境に適した、自宅でも可能な運動指導を行います。

介護保険サービスを利用する前に参加して、自分らしい暮らしをつづけませんか？

参加費:無料

対象者:事業対象者または要支援1・要支援2

新しく認定を受けた方(事業対象者含む)のうち通所サービスなどを希望される方

※事業対象者とは、基本チェックリストで生活機能の低下がみられた方のことです。

問い合わせ・申し込みは各包括(次ページ参照)まで。



※レッツチャレンジの答えは、

- ① けしこむ ② ふではこ ③ まんねんひつ でした。

高齢者支援事業のご紹介

1 京田辺市独居高齢者等24時間安心見守り事業

緊急通報装置の貸し出しによる見守りサービスです。

ボタンを押すとコールセンターに繋がり、
日常の健康相談ができます。
必要に応じて、消防に出動要請もします。

対象者は、年齢によって条件が変わります。



65歳～74歳	75歳～84歳	85歳以上
*特定の病気があり、 65歳未満の方と同居して いない。	何かしらの病気があり、 65歳未満の方と同居して いない。	何かしらの病気がある。

※心疾患、脳血管疾患、呼吸困難や発作を誘発する可能性のある病気

ちょっとした体調不良の相談から病気の発見に繋がったり、「救急車を呼んでくれて助かった」というお声もたくさんあります。

利用をお考えの方は、まずは高齢者支援課へお問い合わせください。

2 京田辺市高齢者運転免許証自主返納支援事業

運転経歴証明書の交付手数料を助成します。

対象条件 …以下の全てに該当する方が対象となります。※一人につき1回限り

- ① 平成24年4月1日以降に運転経歴証明書の交付を受けた方
- ② 市内に住所があり、運転経歴証明書にその住所が記載されている方
- ③ 自主返納時において、満65歳以上の方



こちらをお持ちの方は
ぜひ高齢者支援課
へ！



京田辺市地域包括支援センターあんあんの問い合わせ先

○あんあん市役所 63-1268 ○あんあん常磐苑 68-1310 ○あんあん宝生苑 68-0705
土日祝休み。月～金 8:30～17:15 相談は無料です。お気軽にお問い合わせください。