

地域包括支援センター

リバーサイド川島園通信

 **リバーカフェ**  **(認知症カフェ)** 令和6年5月14日(火) 10時~11時半

今回は、リバーサイド川島園 大会議室にて開催しました。

当日は外出日和という事もあり、多くの方の参加がありました。ありがとうございました。

特別養護老人ホーム川島園の職員も一緒に、コーヒー・お菓子を食べながら



地域の話や認知症について語り合いました。

参加者より、今度はいつやるのー?とうれしいお言葉をいただきましたので次回開催を検討しています。

日時が決まりましたらまたお知らせします。

認知症にご興味のある方、是非ご参加ください。



家族介護者教室



令和6年6月19日(水) 13時~15時

今年度より家族介護者教室を定期開催することになりました。

今回は西濃厚生病院の臨床心理士公認心理師である岩田道子先生による講話『介護者のためのストレスマネジメント』を川島ライフデザインセンターにて開催し35名というたくさんの方に参加頂きました。

介護にはストレスがつきものです。自分の置かれた境遇や辛さを共有し、

共感してもらうことで今まで気づかなかった発見をすることもあります。

相談窓口としては役所や地域包括支援センター・介護経験者等です。

また、介護者自身を大切にできる時間、空間、気持ちを吐き出せる場所も必要です。

具体的には、気分転換をする。外の空気を吸う、スポーツをする、読書をする場所を持つ事が有効です。



こころの場所(同級生・友達・家族・自治会)とからだの場所(仕事場・家・行きつけの店・サークル)など気持ちを受け止めてもらう場所と人がいる事が大事です。また、からだのケアとして、五感を大事にする・体を動かす・自然にふれる・陽の光を浴びる等を取り入れてみましょう。

最後は、飲み物とお菓子をいただきながら話が盛り上がっていました。



無料

♪ 今後の家族介護者教室のお知らせ ♪

場所：川島ライフデザインセンター 13時~15時

9月18日 丸尾歯科医師による講義 『お口は命の入り口 舌は生き抜く力』

12月18日 丹羽先生 ピアノとギターによる『歌や音楽で癒される時間』

令和7年4月 黒龍先生 『アロマで心も体もリラックス』 ハンドクリーム作り

🍷🍷 おいしいお菓子と飲み物を用意してお待ちしています🍷🍷



通いの場 フレイルチェック 松原シニアクラブ

令和6年6月10日(月) 10時~11時半

三ツ屋会公民館にて、松原シニアクラブの会員様がフレイルチェックを受けられました。

13名の方の参加に対して、市役所から8名ものスタッフが来ていただきました。

看護師・栄養士・歯科衛生士・理学療法士からのお話を聞いた後、軽い運動で体をほぐし、からだテストを受けていただきました。

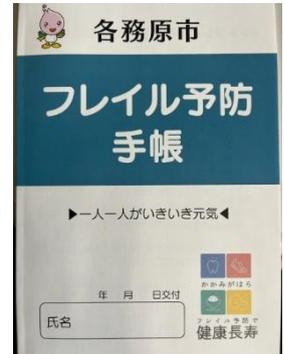
皆さん真剣に、時には笑いながらたのしく過ごしていただきました。

フレイルとは、「健康」と「要介護」の中間の状態にあります。早期に対策を行うことで健康な状態に戻ることが出来ると考えられています。できるだけ長く自立した生活を送るためにご自身がフレイルであるかどうかをチェックする事業です。

無料

!!!募集!!! ボランティアハウス・シニアクラブ・その他団体の方、フレイルチェックを受けご自身の状態を確認してみませんか？参加は無料です。

包括支援センターにご連絡ください。☎0586-89-2979



フレイル手帳差し上げます



ねっちゅうしょうたいさく

熱中症とは、体温が上がり体温調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことをいいます。野外だけでなく、屋内でも熱中症になりますし重症だと死亡する事もある怖い病気です。

対策はたくさんありますが、最も大切なことは

①十分な休息をとることと②のどがかわく前にこまめに水分補給をすることだと思います。

※熱いところで作業する場合は、時々涼しいところで体の中の熱を放出することが有効といわれています。

※天然塩:ミネラルが多く含まれているため精製された食塩とは似て非なりの物です。



熱中症対策ドリンク

レシピ

水500ml

レモン大さじ2

はちみつ大さじ2

天然塩1.5g

市販のドリンクは添加物や人工甘味料がたくさん！安心な飲み物を手作りしてみませんか？

編集後記 包括支援センター看護師 横山みほ
昨年度より担当させていただいております家族介護者教室を開催させていただきました。たくさんの方にお越しいただき、大変盛況で終えられ充実した気持ちでいっぱいです。遠方から来ていただいた講師はじめ、お誘いあわせの上来てくださった皆様ありがとうございました。今後も引き続き企画してまいりますので宜しくお願いします。



発行元

各務原市地域包括支援センター リバーサイド川島園
住所:各務原市川島河田町1348番地
特別養護老人ホーム内・電話番号 0586-89-2979
※特別養護老人ホームリバーサイド川島園との連携によりサービス提供時間以外は受付のみとなります。



家族介護者教室

日時 9月18日(水)

13時～15時

場所 川島ライフデザインセンター

対象 介護をされているご家族
介護に関心のある方

講師：歯科医師 丸尾先生

『お口は命の入り口 舌は生き抜く力』
とってもパワフルで素敵な丸尾先生を
お招きして、お口の大切さ、

舌の大切さを教えていただきます。

何気なく使っているお口。

だけど、とっても重要なのです。

目からうるこの内容 ご期待ください！

お菓子とお飲み物をご用意してお待ちしています。



地域包括支援センターリバーサイド川島園

0586-89-2979