

令和4年10月1日発行

かみしるべ

～すべての人に居場所と出番のあるまちづくり～

ーもくじー

- 生活支援コーディネーターについて
- 高齢者の主な居場所・集まりの場
- 脳トレにチャレンジ!!

生活支援コーディネーター(SC)とは・・・?

団塊の世代が75歳以上となり、超高齢化社会となるのが**2025**年です。65歳以上の高齢者1人を20歳～64歳の人が**1.8**人で支えなくてはならない社会となり、医療や介護・福祉などさまざまな分野で影響が及ぶことが懸念されています。

公的なサービスだけでは高齢者を支えることが難しくなり、地域での「人との支え合いや助け合いの力」が重要となってきます。

■生活支援コーディネーターはつなぎ役■

上三川町の地域での困りごとや課題をキャッチして、「人」「場所」「情報」「思い」「支援」など、さまざまなものをつなぎ、問題解決に向けての働きかけをする人です。

／ 私たちにお任せください！ ／

いつまでも若々しく元気でいたいわ。高齢者でも通える運動教室はあるのかしら・・・

在宅介護支援センター
友愛苑 石塚さん



車の免許が無くなったら買い物にどうやっていったらいいの？近くにお店もないし・・・

在宅介護支援センター
ふじやまの里 青柳さん

地域の居場所などにお邪魔させていただき、地域のみなさんと触れあいながらご意見を伺わせていただきます。よろしくお願いします。

在宅介護支援センター
トータスホーム 松岡さん

年をとって独りになってしまうと話し相手がいなくなって寂しいな。困ったときはどこに相談したらいいんだろう・・・

近くに同世代が集まるお茶のみ場はあるのかしら・・・



「かみしるべ」とは？

年齢を重ねても誰もが安心して自分らしく生活でき、自立した生活を続けられるように地域ぐるみで支える仕組み(=地域包括ケアシステム)の基盤づくりとして、多くの方に情報をお届けするために、かみしるべを発行しています。タイトルは「上三川町」と「道しるべ・道案内」の意味を込めました。

【発行】チームかみしるべ
(上三川町高齢者支援協議体)

【事務局】上三川町 健康福祉課 高齢者支援係
電話 0285(56)9102
FAX 0285(56)6868
メール fukushi01@town.kaminokawa.lg.jp



頻度	時間	主な内容	問い合わせ先
2回	午前10時～午後2時	体操、工作、手芸、折り紙、塗り絵、輪投げ、民話、健康講話、参加者との交流など ※サロンにより、内容が異なります。 	上三川町 社会福祉協議会 Tel (56) 3166 ※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる時期があります。
3回	午前10時～午後3時		
1回	午前9時30分～正午		
2回	午前9時30分～正午		
1回	午前9時30分～午後1時		
1回	午前9時30分～正午		
1回	午後1時～3時		
1回	午前10時～正午	 体操、工作、手芸、折り紙、音楽鑑賞、健康講話、季節行事、参加者との交流など ※サロンにより、内容が異なります。 	上三川町 社会福祉協議会 Tel (56) 3166 ※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる時期があります。 
1回	午前10時～正午		
1回	午前9時30分～正午		
1回	午前10時～正午		
1回	午前10時～正午		
1回	午前10時～正午		
1回	午前10時～正午		
1回	午前10時～正午		
1回	午前10時～正午		
1回	午前10時～正午		
1回	午前10時～正午		
1回	午前10時～正午		
1回	不定期		
1回	午前10時～正午		
1回	午前10時～正午		
1回	午前9時～10時	ストレッチ、筋トレ、脳トレ、交流など	上三川町 健康福祉課 Tel (56) 9102
1回	午前10時～11時		
1回	午前10時～正午	参加者同士の交流・悩みごとの話し合い、情報交換など 	上三川町 地域包括支援センター Tel (56) 5513
1回	午前9時30分～11時30分		
活動内容等は各地区（主に自治会単位）によって異なります。お問い合わせください。			上三川町社会福祉協議会 Tel (56) 3166

102までご連絡ください。

地域の高齢者の居場所にぜひお出かけください!!

高齢者の主な居場所・集まりの場 紹介

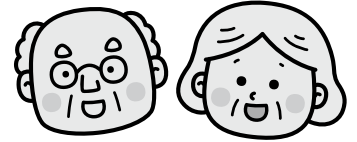
	名称	会場	曜日	
ふれあいいきいきサロン	北小地区	石田コミュニティセンター	第2・4金曜日	月
	上三川小地区	いきいきプラザ(団体事務室)	第1～3水曜日	月
	明治南小地区	明治南コミュニティセンター	第3水曜日	月
	明治小地区	明治コミュニティセンター	第2・4金曜日	月
	本郷小地区	本郷地域福祉センター(きらきら館)	第2月曜日	月
	本郷北小地区	本郷北コミュニティセンター	第1木曜日	月
	坂上小地区	坂上コミュニティセンター	第2土曜日	月
ミニふれあいいきいきサロン	桃畑自治会ミニサロン	桃畑公民館	第1水曜日	月
	願成寺自治会ミニサロン	願成寺公民館	第1金曜日	月
	下多功自治会ミニサロン	下多功公民館	第2金曜日	月
	西汗下自治会ミニサロン	西汗下公民館	第1水曜日	月
	東館北部自治会ミニサロン	まこちゃんち	最終月曜日	月
	鞆堂自治会ミニサロン	鞆堂公民館	第4土曜日	月
	下町3区自治会ミニサロン	中央公民館	月1回金曜日	月
	下町1区自治会ミニサロン	下町公民館	第2月曜日	月
	坂上本田自治会ミニサロン	坂上本田公民館	第4土曜日	月
	並木自治会ミニサロン	並木公民館	第1金曜日	月
	ゆうきが丘第3自治会ミニサロン	ゆうきが丘第3集会所	第2土曜日	月
	大山二区自治会ミニサロン	大山第二	月1回金曜日	月
	天神町自治会ミニサロン	天神町公民館	月1回(不定期開催)	月
	美里なごみの会ミニサロン	美里公民館	月1回(不定期開催)	月
	いきいきミニサロン井戸川	井戸川公民館	第2水曜日	月
	上神主いきいきくらぶ	いきいきプラザ	第2土曜日	月
		東蓼沼西創年倶楽部	東蓼沼公民館	火曜日
	上町創年倶楽部	上町公民館	金曜日	週
	えんがわ(認知症の人と家族の集いの場)	上三川いきいきプラザ	火・金曜日	月
	えんがわ(認知症の人と家族の集いの場)	明治コミュニティセンター	金曜日	月
	シニアクラブ(老人クラブ)	シニアクラブは地域を基盤とする高齢者の自主的な組織で、活シニアクラブの活動をしている地区、内容等については町社協		



★かみしるべ紙面にて紹介したい「居場所、集まりの場」がありましたら事務局(56)9



脳トレで健康長寿!



認知症とは、脳の認知機能の低下により、日常生活に支障が出てくる状態です。加齢とともに、脳の認知機能が低下することは仕方のないことですが、認知機能の低下を防ぐ脳トレを続けることで、脳を健康な状態に保つことができます。

認知症は一度発症すると進行を止めることはできません。しかし、脳トレで脳を活性化させることで進行を遅らせる効果が期待できます。楽しく認知症を予防しましょう!

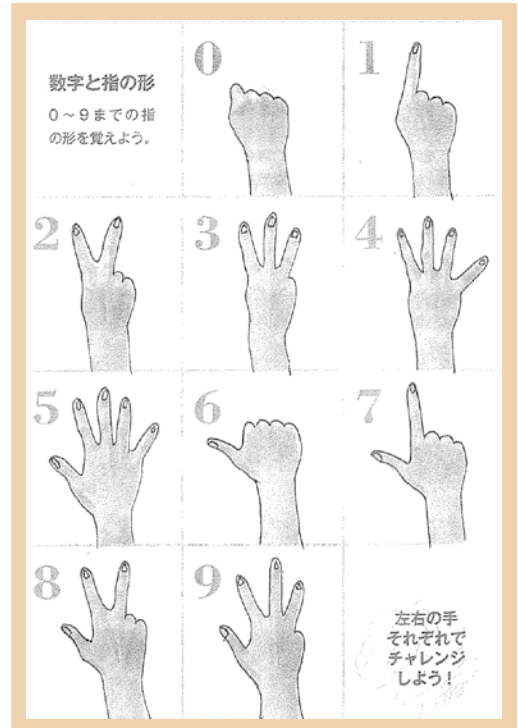
1 数字を指で表現～脳からの信号を指に伝える～

指の形でさまざまな数字(数列)を表現する指体操。
右の表を見て0～9の数字の形を覚えたら、左右それぞれチャレンジ!

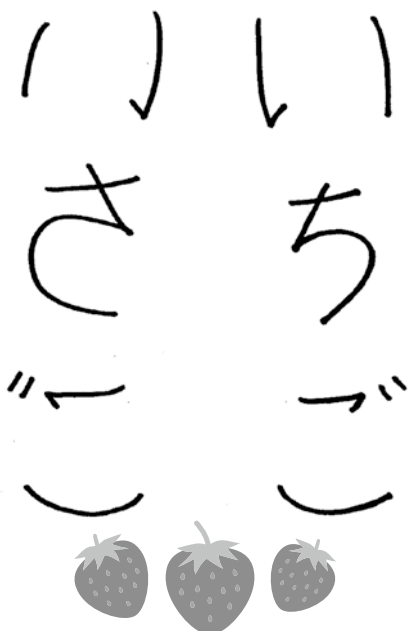
- ▶ 下の数字を左から順に指で表現
2 0 1 5 1 2 3 1 7 1 0 7 9 4 1 1 9 2
6 8 4 8 3 2 6 4 6 5 9 3 7 2 8 9 2
- ▶ 自分の電話番号を指で表現
- ▶ 「財布を見て」入っているお金の合計額を指で表現
- ▶ 「時計を見て」今の時刻を指で表現
- ▶ 家族全員の誕生日を指で表現

2 文字の指なぞり ～両手を同時に動かし脳を刺激する～

- ▶ 声を出しながら人差し指で【正しい文字】を指でなぞってみましょう。
- ▶ 声を出しながら人差し指で【鏡文字】を指でなぞってみましょう。
- ▶ 左右対称の同じ文字を、声を出しながら人差し指で同時になぞってみましょう。
- ▶ 好きな言葉でチャレンジしてみましょう。



【例】



上三川町認知症ケアパスについて
 認知症の進行状況にあわせて、「いつ・どこで・どのような」医療や介護サービスを受ければよいのか標準的なものを示したものです。また、町で実施しているサービスなどを具体的に掲載しています。



ケアパスはこちらから

