地域の情報ちょこっとお届け！

CSW（コミュニティソーシャルワーカー）より

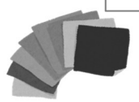
相模原市社会福祉協議会の CSW 安藤崇と CSW 支援員の齋藤梢です。
昨年の秋号では、地区内で開催している『はやぶさカフェ』についてご案内させていただきましたが
今回は、ボランティアグループ「福祉グループ “輪”」が主催している『わいわいサロン』についてご案内します ！
『わいわいサロン』では、折り紙等の工作や、ボッチャ、音楽鑑賞、大人の紙芝居、語り部を招いたりと様々な内容で毎月一回開催されています。
お一人で参加されている方もいつの間にか顔馴染みになり、サロンを通じて仲間づくりや地域の交流の場となっています。また、包括支援センターの職員から福祉・介護予防のお話を聞く機会もあり、情報交換の場ともなっています。
地域の活動へ参加することも健康寿命を延ばす秘訣です！是非一度ご参加ください。

畳コースターを作りました➡

大人の紙芝居。口腔予防を取り入れた参加型のストーリーに大盛り上がり！

福祉講座では「最期まで自分らしい生き方を」介護と医療について学びました。

●担当地域●
東淵野辺
共　和
大野台３丁目１～１２
高根１丁目
由野台１・２丁目
鹿沼台



わいわいサロンのご案内

●場所：**大野北公民館（３階和室他）**
●原則**第１木曜日**（10：00～12：00）
●参加費：**無料**（材料費が必要な場合有）

問い合わせ先：福祉グループ“輪”代表　神谷さん　☎042-756-9540

年を重ねても　あんしん　ご近所の輪

いつでも
ご相談ください

TEL. 042-768-2195
大野北第２地域包括支援センター
日曜・祭日を除く ● 8：30 から 17：15
〒252-0233 相模原市中央区鹿沼台 1-3-17
ヴィアーレ鹿沼台 1-C 号

地域包括支援センター
大野北第2☆通信
令和７年４月発行
4月号
発行者：大野北第２
地域包括支援センター

令和 6 年度も、当センターの事業実施にご協力賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、令和 6 年度は相模原市の第 9 期高齢者福祉計画の初年度でした。この計画は 3 年を 1 期としており、令和 7 年度はその中間期となります。その中で市では重点課題として「介護予防・健康づくりの取組」、「在宅医療・介護連携と認知症施策の推進」、「高齢者を支える基盤の整備」、「包括的な支援体制の整備」を掲げています。

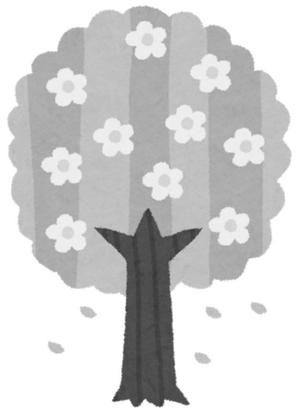
当センターでは「介護予防・健康づくり」に注視し、各自治会館等で行っている百歳体操を自治会館以外でも活動ができるように地域へ働きかけしておりました。
その結果、とある介護施設の一室をお借りすることができ、百歳体操が毎週実施されるようになりました。施設の皆様には改めて御礼申し上げます。

自治会館まで遠い、公民館までは行くことが難しいという地域からの声を形にできましたが、まだまだ協力いただける場所を探しております。ご自宅を開放してもいい、お店の一角を貸してもいいなどがありましたら、当センターまでご連絡ください。

介護予防の考え方では健康状態→フレイル状態（虚弱）→要支援・要介護と3段階のステージがあり、いかに健康状態を維持できるか、フレイル状態よりも悪化させないかが重要です。
要支援・要介護であってもその改善ができる場合もありますが、慢性的な状態になってしまうとその改善も難しくなる傾向があります。そのためお身体のことなどで気になっていることがあれば、ご本人やご家族から早めに当センターまでご相談ください。

令和 7 年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。

センター長　加瀬　剛広



新入職員紹介

令和 7 年 1 月に入職いたしました、**浪川 成海（なみかわしげみ）**です。
少しずつですが、地域の集まりに伺っています。
皆様に温かく迎えて頂き、今後の励みとなります。
気軽に話しかけて頂けると嬉しいです。
今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

社会福祉士　　浪川　成海

東淵野辺在住
77歳・男性

【地域の方の実体験】　こうやって元気になりました！

共和在住
80歳代・女性

以前困っていたこと・どの様な状態だったかを教えてください。

- 3年前に背骨(胸椎)を圧迫骨折し、医師から2年位痛みが残ると言われて、ずっとコルセットを着けていました。その影響もあって歩き出すとすぐ息があがり、とにかく歩けませんでした。

今はどうなりましたか？

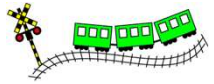
- ノルディックウォークのポールは用いますが、自宅から古淵のイオンまで約1.3kmを途中で休まずに歩けるようになりました。

どのような取り組みをされましたか？

- 専門家の指導に沿ってできるだけ毎日トレーニングに励み、記録を残しました。自分だけだとなかなか続けられませんが、適切な指導と記録帳に対する助言や励ましを頂けたので、何とか続けられるようになりました。
- 1カ月続けると周りから「姿勢がよくなった」と声を掛けられて、嬉しくなって、運動をやりすぎて体に痛みが出たこともあります。適度な量を続けることの大切さもよく理解しました。

以前困っていたこと・どの様な状態だったかを教えてください。

- コロナの流行以降外出の機会が減り、日課のウォーキングも怠ったために少し歩くと脚が痛くなったりよろけたりして、50mも続けて歩けなくなっていました。



今はどうなりましたか？

- 歩き方が良くなって歩行が楽になっただけでなく、腰への負担が減ったことで背柱管狭窄症の腰痛も改善し、無理だと思っていた電車での移動ができるようになりました。

どのような取り組みをされましたか？

- 専門家に正しい歩き方を教えてもらって一緒に歩いたり、交通機関を使って遠出する練習をしました。
- 全部はこなせていませんが、頂いた資料を元に生活の中に体操やストレッチの時間を組み込んで、できるだけ毎日続けています。
- 続けると徐々に身体の状態が良くなるのを実感できてトレーニングが楽しみになり、それで続けられているのだと思います。

お二人が利用されたのは相模原市の**短期集中予防サービス**です。
12週間・週1回事業所に通い、運動の専門職に自分に合ったトレーニング内容等を指導してもらい、
自宅で運動する習慣を身につける
ことを目指すものです。

【暑熱順化】…体が暑さに慣れること

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。
その為、４月からGW（ゴールデンウィーク）は、特に熱中症予防が必要です。

1、熱中症に注意が必要な時期
- ５月の暑い日
- 梅雨の晴れ間
- 梅雨明け
- お盆明け

2、暑熱順化にかかる期間

個人差がありますが、数日～２週間程度と言われています。

3、暑熱順化するための動きや生活

個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理なく行いましょう。
右図、参考にしてください。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

※内容と時間はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。　日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

ご相談・お問合せは、地域包括支援センターまでお気軽にどうぞ
大野北第2地域包括支援センター　ＴＥＬ：042-768-2195