

地域の情報ちょっとお届け!

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。
今回は、鹿沼公園に隣接している市立図書館内で活動している『脳活クラブ』さんをご紹介します。

『脳活クラブ』は、市民大学である“あじさい大学”を卒業された方が中心となってサークルを結成。毎週水曜日、10時～12時まで活動されています。最初に行う軽体操で体をほぐし、全身がポカポカしてきます。訪問させて頂いた日は、斎藤一人さんの詩を朗読し、脳トレ塗り絵を楽しみながら様々な話題でおしゃべりにも花が咲きました。

参加者の方からは、「みんなで楽しい気持ちを共有したい!」「毎週此处へ来ることが介護予防に繋がっている」というようなお声が聴けました。

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♪
秋めいてきたこの時期に、社会参加デビューされてはいかがでしょう♪



朗読の様子。意識して声を出すことも大切ですね。

『脳活クラブ』活動案内

- ◆曜日 毎週水曜日
- ◆時間 10時～12時
- ◆場所 市立図書館 (2階中集会室他)
- ◆参加費 100円/月
- ◆問合せ先 大野北第2地域包括支援センター

●担当地域●

大野台3丁目1～12
高根1丁目 共和
由野台1・2丁目
鹿沼台
東淵野辺

年を重ねても あんしん 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

【回覧】約3ヶ月に1回
発行をしています。

令和7年10月発行

10月号

発行者：大野北第2
地域包括支援センター

大野北第2 ☆通信

9月の認知症月間へのご協力ありがとうございました♪

あなたの地域で
認知症とともに
いきいきと暮らす



脳活クラブさん



おさんぽギャラリー

(2025年 認知症の日キャッチフレーズ)

2021年1月1日に施行された「認知症基本法」にて9月21日を認知症の日・9月を認知症月間と定め、認知症への理解と関心を深めるために地域包括支援センターでも、様々な活動を行っています。地域の皆さまにも毎年ご協力を頂いておりますので、ご紹介いたします。ぜひ活動を知っていただき、1人でも多く、参加いただける方を増やしていこうと考えています。

◆オレンジガーデニングプロジェクト ～さがサポ活動～
オレンジ色は認知症啓発のシンボルカラーです。
認知症になっても暮らしやすい街をみんなで創っていこう！
という思いを共有し、地域にオレンジ色のお花を
咲かせる活動をしています。
お花が咲いたよと嬉しいご報告をいただきました😊

◆おのきたオレンジカフェ × 缶バッチこい！
認知症の日に向けて、折り紙の制作を行いました。
楽しくお話はずみ、かわいい折り紙の向日葵が
沢山咲きました。作品の写真を撮り、相模原市の
缶バッチこいキャンペーンに応募をし、
おさんぽギャラリーに作品を飾りました🌻



鹿沼台 Tさん



共和の Wさん



鹿沼台 Kaさん



鹿沼台 Koさん



おのきたオレンジカフェ

◆おさんぽギャラリー(包括支援センター入口にあります)

おさんぽギャラリーでは、地域の方に提供いただいた
作品を展示しています。
9月は、オレンジ色(黄・赤色含む)の作品を中心に
飾りました。
手作り作品で認知症の日に参加しませんか。



共和 Tさん



共和 Kさん



由野台
おりがみサークルさん



11月30日(いい看取り・看取られ)は、 「人生会議の日」 ～身近な人と始めてみませんか～

人生会議とは、もしものときのために望む医療やケア(介護など)について前もって考え、周囲の大切な人、信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有する取組「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」のことです。
(厚生労働省では、11月30日を「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日としています。)

～「人生会議」の進め方 話し合い4つの STEP～

最期まで自分らしく過ごすために

もしもの時、家族や大切な人の負担を減らす為に、考え、話し合っておくことはとても大事なことです。

今から、始めてみませんか

事故や病気で突然に、あるいは認知症で徐々に自分の気持ちを表しにくくなってしまうことがあります。自分から話を切り出せたらとても良いです。話しやすい内容から始めてみませんか。お正月や夏休みなど、ご親族が集まった時に行うのも一つのタイミングです。

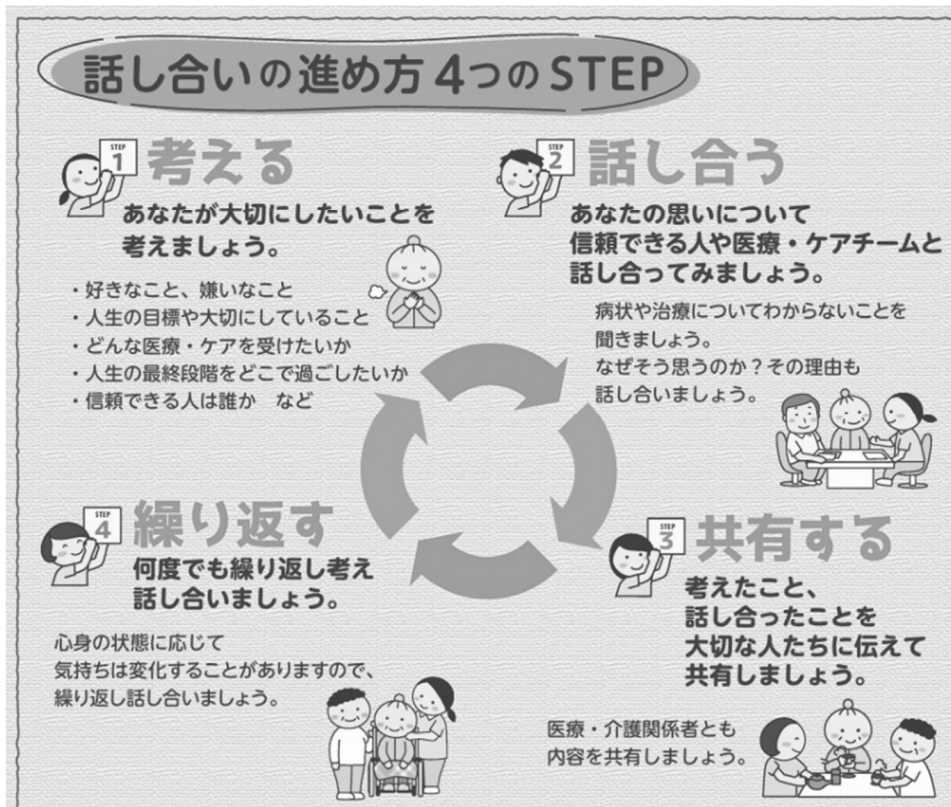
すぐに結論を出す必要はありません

考えることに意味があります。一回考えて終わりではなく、この4ステップを繰り返すことが大事です。

～暮らしたい場所でいつまでも～

ひとつの選択 ～在宅療養～

在宅療養とは、病気やケガの治療と心身を休めて健康の回復を図るため入院などではなく、住み慣れた自宅で医療や介護サービスを利用しながら、暮らし続けることです。ご病気の程度やご家族の状況など選択は個々様々です。その時々どんな医療を受けたいか。ご家族やかかりつけ医に相談して選択していきましょう。



話し合いのきっかけづくり「もしバナゲーム」

相模原市の各地域包括支援センターにご用意しています。
カード貸出、出張説明も行っていますので、お問合せください。



【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 女性
80代後半

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。

- ・コロナ禍で活動が減ってしまい、歩行器を利用しても100m先のお店まで歩くのがやっとでした。気持ちもどんどん内に向かっていったと思います。

今はどうなりましたか？

- ・歩行器は必要ですが、大野北公民館で行われている高齢者のサロン活動に自力で参加できるようになりました。鹿沼台のスーパー等に行けるようになり、春には鹿沼公園の桜を楽しむこともできました。

どのような取り組みをされましたか？

- ・自宅でできる下半身の筋力がつく体操、栄養の摂り方、口腔ケアの方法(歯間ブラシや舌の掃除)を教わりました。今でも継続しています。歯医者さんの定期検診で褒めてもらいとてもうれしかったです。
- ・サービス終盤には、担当してくれた職員さんが自宅から大野北公民館まで歩く付き添いをしてくださりました。今思うとこれで自信がついたのだと思います。

今回もご利用されたのは、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。

「自分は大丈夫」 と思っているあなた 詐欺被害にご注意を！！

相模原市では高齢者を中心に多くの詐欺被害が発生しています。

- 還付金詐欺** 国や自治体職員を装い言葉巧みにATMに誘導、「医療費や年金の過払い金による還付がある。口座番号を教えてください」とお金を振り込ませます。
- キャッシュカード詐欺** 警察官や金融機関を装い、キャッシュカードを渡すよう要求「キャッシュカードが悪用されている、カードを確認しに行く」

神奈川県警
かるたでSTOP！
特殊詐欺被害



◆悪質な訪問や電話には…

【問合せ先】消費生活総合センター 775-1770 消費者ホットライン 局番なし ☎ 188