

# 永山地域 包括支援センター

平成 30 年 5 月 17 日発行 第 1 号

永山地域包括支援センター  
Tel) 40-2323  
発行責任者 福島 将恭

## センター長 挨拶

永山地域包括支援センター センター長 福島 将恭



このたび永山地域包括支援センターのセンター長を拝命いたしました  
福島 将恭（ふくしま まさやす）と申します。

平成30年4月から永山地域包括支援センターの受託法人が変更になって  
おり、医療法人仁友会が旭川市より受託させていただいております。どうぞ  
よろしくお願いいたします。

運営法人の変更により、新しいスタッフが多い状況からのスタートとなっております。何  
分、分からないことも多々ございますが、永山圏域の住民の方々のエネルギー、思い、そし  
て社会貢献される姿を間近で感じさせていただいております。

我々、永山地域包括支援センターも永山で生活される皆様の福祉に微力ながら貢献できる  
よう誠心誠意頑張りたいと思っております。

至らない所もあるかと思いますが、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

## 職員紹介



(後段左より)

事務	管理者
佐藤千夏	福島将恭



(後段左より)

保健師	主任介護支援専門員	社会福祉士
楠本ルミ子	福島将恭	高橋通江

(前段左より)

介護支援専門員		
石井絹枝	田中衣江	浅坂かおり

(前段左より)

事務	社会福祉士	精神保健福祉士	看護師
佐藤千夏	長谷川沙希	綱淵美穂	石井絹枝

今後ともどうぞよろしくお願いいたします！！

# 『ほほえみの会』に参加しませんか

認知症に関する介護のことでお困りのことはありませんか？

永山地域包括支援センターでは毎月1回2時間程度、認知症の方を介護する方同士で、定期的にお話をする機会を開催しております。

介護に対する理解を深めたり、日頃の悩みを話し合いながらストレスを軽減できたりするような時間を過ごすことを目的としております。

今後は参加者の方たちのご意見を取り入れながら、地域での活動等も考えていきます。

興味のある方は是非ご連絡ください。

## 〔開催日時〕

基本的に第1月曜日、会場は永山市民交流センターを予定しております。

場合により予定・日程・会場の変更があります。内容により一部負担金が発生するものもございます。

日時	内容
6月4日(月) 10:30~	フリーディスカッション (意見交換)
7月2日(月) 10:30~	ハーブ教室
8月6日(月) 10:30~	フリーディスカッション (意見交換)
9月3日(月) 10:30~	メイク教室
10月1日(月) 10:30~	フリーディスカッション (意見交換)
11月5日(月) 10:30~	ヨガ教室
12月3日(月) 10:30~	フリーディスカッション (意見交換)
平成31年1月7日(月) 12:00~	新年のお食事会
平成31年2月4日(月) 10:30~	フリーディスカッション (意見交換)
平成31年3月4日(月) 11:00~	講師を呼んでの勉強会

ハーブ



メイク教室



フリーディスカッション  
(意見交換)



## 〔お問い合わせ〕

永山地域包括支援センター (電話 40-2323 FAX 40-2340)

# 🍀 認知症予防！脳力活性サークルの紹介 🍀

「認知症が心配だけど、予防のためには何をしたらいいのかな？」

みなさんは、こんなふうに思ったことはありませんか？認知症予防には脳を活性化させるには、下の5つのことをすることがいいとされています。

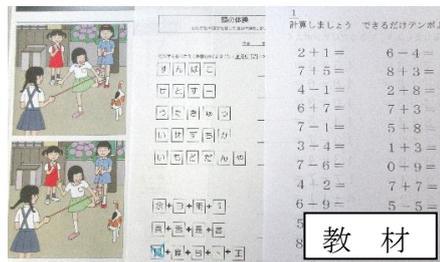
- ① 簡単な計算
- ② 好きな文章を声に出して読む
- ③ 人と会話をする
- ④ 運動の習慣
- ⑤ 趣味を楽しむ

「具体的にどんなことをしたらいいのだろう？」「ひとりでやるのは長続きしない」という方には、「脳力活性サークル」をお勧めします。「脳力活性サークル」は現在十数人で活動しています。ほとんどの方が75歳以上で、みなさんいきいきと活動しています。

右の写真は、サークルの開始の様子です。まずは体操をしています。この日は棒体操をしています。普段はラジオ体操などを行っています。



次は音読。みなさん真剣です。  
写真のような教材を使って脳を活性化させます。



お勉強だけでなく、会話を楽しんでいる様子です。  
みなさんも参加してみませんか？美男美女がお待ちしております。



ちょっと見学での参加もOKです。興味のある方は下記までお電話ください。

## 脳力活性サークル

日時：毎週火曜日 午後1:30~3:00 場所：永山交流センター 中会議室

電話：40-2323 (永山地域包括支援センター)

# お知らせ

永山地域包括支援センターでは、ホームページ、フェイスブックを開設しております。各職種からのご案内など、随時更新していきたいと思っておりますので、インターネット接続できる環境にある方は、是非ご覧ください。

## ホームページ



- URL  
<http://jinyukai.jp/nagayamahoukatsu/>



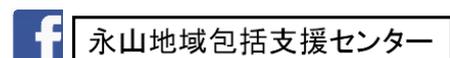
- QR コード



## フェイスブック



- URL  
<https://www.facebook.com/nagayama.houkatsu/>



- QR コード

