



### 収穫の秋到来

センター長 福島将恭

センターに勤務させていただき、間もなく半年が経過しようとしています。皆様になんかとお世話になりまして本日を迎えられていると実感しています。誠にありがとうございます。さて、今年は暑さの厳しい夏だったかと思えます。暑さと長雨により農作物の成長が心配でしたが、これからは稲刈りの季節になります。新米を食べるのが今からとても楽しみです。永山地域包括支援センターも実りあるセンターとして活躍できるよう頑張ります！今後とも宜しくお願い致します。

### 認知症サポーターを知っていますか？

全国で認知症を知り、地域で支える「認知症サポーター」を養成しています！

認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進として、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指す「認知症サポーターキャラバン」が全国で展開されています。認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る、「認知症サポーター」を1人でも増やし、安心して暮らせるまちを皆でつくっていくことを目指しています。

#### ○養成講座とは

講義は60～90分で、DVDを見たりと分かりやすい内容となっています。地域住民、金融機関やスーパーマーケットの従業員、小・中・高等学校の生徒など様々な方に受講いただいています。

#### ○認知症サポーターとは

養成講座で認知症について学び、認知症の人や家族を地域や職場で温かく見守り、支える人のことです。養成講座を受講すれば、どなたでも認知症サポーターになれます。認知症サポーターの目印としてブレスレット（オレンジリング）かバッジをお渡しします。



#### 「認知症サポーター」を受けたという方には「フォローアップ研修」があります！

認知症サポーター養成講座をこれまでに受けたという方を対象に、永山圏域、新旭川・永山南圏域合同で年に1回「フォローアップ研修」を開催しています。認知症のことについて復習する内容となっております。今年度は10月16日に開催を予定しています。内容を知りたいという方は永山地域包括支援センターまでお問合せください。

### 権利擁護研修会開催！

8月21日（火）成年後見制度等活用のための研修会を開催したところ、約40名の方に参加していただきました。大変お忙しい中、ありがとうございました。

まず、旭川成年後見支援センター 石戸谷康治氏から、「成年後見制度の概要と相談の実際」旭川市社会福祉協議会 小枝万美氏(自立生活支援専門員)より、「地域で安心して暮らしていくために～日常生活自立支援事業～について」のご講義をいただきました。

また、実際に制度を利用している立場から、的場れい子氏から、「制度を利用して良かったことや悪かったことなど」具体的にお話いただき、最後に、行政書士KEI法務事務所 佐々木啓氏から上手いかわなかった事例を発表していただきました。

参加者の方々からのアンケートでも「具体的な話が良かった」「もっと制度の周知が必要」「町内の人に知ってもらいたい」などのご意見をいただきました。ありがとうございました。

今後、権利擁護に関する制度の情報提供は、「ほっと通信」に載せたいと思っております。



↑グループワークの様子



↑左から 石戸谷氏・小枝氏・的場氏・佐々木氏

### ホームページ、フェイスブックのURL、QRコード

#### ホームページ

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



#### フェイスブック

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



### 外出する楽しみはありますか？

- ◎「要介護認定を受けていない高齢者」のこれまでの調査で、
- ①「外出が少ない人（週1回未満）」の方が、1～2年半後 **死亡・要介護になりやすい**
- ②「別居家族・友人との交流回数が少ない人（月1回未満）」の方が、10年後 **1.37倍 要介護2以上に**  
**1.45倍 認知症に**  
**1.34倍 早期死亡に至りやすい** という結果が出ています。



外出しない・交流しない理由はいろいろありますが、外出・交流しないことからの寝たきりを予防して、元気ですごすためには…まず、誰かに相談してみましょう。



ご家族



近所の人  
友人



民生委員



かかりつけの  
医師



地域包括支援  
センター

相談することで…

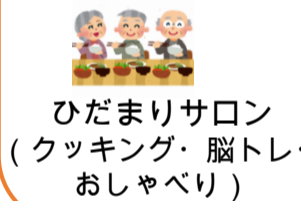
#### こんな楽しみや生きがいが見つかるかもしれません



孫や友人・きょうだいのランチ



友人との旅行



ひだまりサロン  
(クッキング・脳トレ・おしゃべり)



ボランティア

#### 地域の会館や交流センターでの



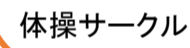
カラオケ



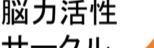
パークゴルフ



マージャン



体操サークル



脳力活性  
サークル

「体操サークル」については、永山地域包括支援センターにお問い合わせください。

「筋肉ちょきんクラブ（体操教室）」後期が10月31日～始まります。  
会場：永山3区会館（永山3の15）、毎週水曜日午後2時～3時30分  
申し込み：10月1日午前8時45分～ 旭川市長寿社会課地域支援係  
TEL:25-5273

### SOS ネットワークフォーラムを開催しました



7月22日（土）に永山公民館講堂で開催されました「永山第二地区SOSネットワークフォーラム」に参加させていただきました。約30名の方が高齢者の方が行方不明となった際の対応等について理解を深める機会となりました。今後も安心して暮らせる地域であるために皆様と一緒に地域のことを考えていければと思います。

### 知っていますか？

#### 介護支援専門員（ケアマネジャー）の仕事

介護支援専門員の仕事は、要介護状態になっても自立した生活を目指せるよう介護サービス計画を作成し、必要となるサービスの調整を行います。

地域包括支援センターでは、永山圏域の介護支援専門員の方々と定例会を開始し情報交換や研修会を開催しています。