



新年の挨拶

令和元年12月に中国の武漢市で発生が報告された新型コロナウイルスと共に暮らす日々も3年目を迎えます。国内では感染者数は低めで推移しておりますが、全世界ではオミクロン株が猛威を振るっており、我々も第6波への備えが必要になってきています。自身や大切な方を感染から守るためにもマスクの着用、三密を避けるなど感染予防を継続することが大切です。年内に感染が収束し、以前のような暮らしが戻ることを切に願い新年の挨拶とさせていただきます。今年一年、皆様が健やかに過ごされることをご祈念申し上げます。 **センター長 福島 将恭**



2021年 12/1開始! 永山にお住まいの方対象

先着200名様に景品が当たります

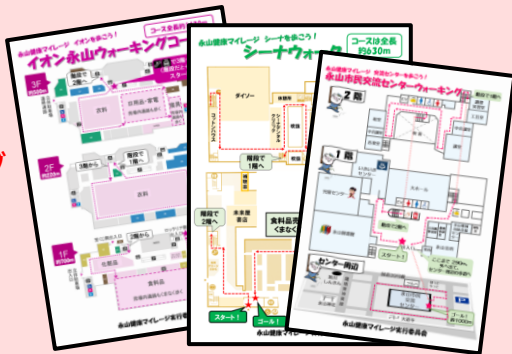
永山健康マイレージ事業 健康づくりに挑戦してみよう!

健康長寿のための3つの柱は"栄養・身体活動・社会参加" 高齢期だけでなく、若い頃からの運動習慣・食習慣・食べるためのおくちのお手入れ習慣が大切です。永山健康マイレージでこの3つの習慣に取り組んでみませんか? ご家族、ご友人もお誘いいただき、コロナの時だからこそ、人とのつながりを持って健康づくりに取り組みましょう。



取り組み① 動く (週2回以上の運動をめざしましょう)

- イオン永山店・シーナ店・永山市民交流センターのウォーキングコースを歩きましょう!(ウォーキングマップは各店舗にあります)
- お出かけが難しい方もおうちで体操しましょう。
- 散歩、ラジオ体操もOK!



取り組み② 食べる

- 栄養のチラシの1日にとりたい食品をできるだけ食べましょう (イオン永山店・シーナ店には旭川大学短期大学部の学生さん作ったレシピと、栄養のチラシもあります)
- 3食しっかり食べましょう

取り組み③ おくち

- 毎日朝晩、歯みがきしましょう
- おしゃべりや、おくちの体操をしましょう

取り組みの記録は、うら面の取り組みカレンダーにお願いします

永山健康マイレージ実行委員会 ☎40-2323 (永山地域包括支援センター)

永山圏域ボランティア養成講座 終了!

先日、5回講座で、市営住宅にお住まいの方を対象にボランティア講座を開催したところ、15名の方の参加をいただきました。身近な地域の支え合い活動の講義や、認知症についての学びを深め(認知症サポーター養成講座)、永山第1団地で行われている「ながやま元気クラブ」の実践報告等を聞き、困ったときには助け合える地域が重要だということ、それぞれが認識していただきました。最終日の意見交換では「見守りが大切だが、訪問を嫌がる人もいる。何か自然に見守る方法を知りたい」「今はよいが緊急時(停電、災害など)のときは高齢者の方にお知らせできるシステムが必要」「気軽に集まることができるサロンが必要」など、活発な意見交換ができました。1月からは月に1回集まり、今後どのような活動をしていくか話し合うことになっています。「支え、支え合える地域」を目標に、この活動がどのように展開していくのか、期待しています。



回数	日程	内容
第1回	令和3年1月16日	支え合ことの必要性について学ぼう
第2回	令和3年1月30日	認知症について正しく学ぼう
第3回	令和3年2月7日	団地内の状況について知ろう
第4回	令和3年2月14日	何ができるのかをみんなで考えよう
第5回	令和3年2月21日	まとめ / 修了式

共催: 旭川市第2層生活支援コーディネーター 永山地域包括支援センター
協力: 旭川市シルバーハウジング生活支援事業

介護保険サービスを利用するには

介護保険サービスを利用するには、認定申請を行う必要があります。地域包括支援センターでは、介護保険サービス利用のための相談を受けたり、本人又は家族が介護保険の認定申請に行けない場合などに、代行申請を行っています。手続きの方法や、どんなサービスが利用できるのかなど分からないことがありましたら気軽に地域包括支援センターまでご相談ください。



お知らせ

チラシや冊子等を永山市民交流センターエントランスホール(入口より入って正面)に常設しております。ご興味のある物があれば、ご自由にお取りください。また、Line公式アカウントでも、情報を不定期で配信しております。登録が未だの方は、下記より是非ご登録ください。



~ おもしろおかし在宅介護 ④ ~ 永山在住 T様(60才代) 母F様(90歳代 要介護5)

約5年前から認知症の母親を介護している永山在住の方。認知症の介護のことは素人だったが、サポーター養成講座などで学び、楽しく元気に介護されています。



母の大好きなかぼちゃを、妹と姪が持ってきてくれました。久しぶりに来た妹が母親に「私は誰?」と聞くと、何も答えません。もう一度大きな声で「私、誰かわかる??」聞こえていないのか全く答えません。再度、妹がチャレンジ! かぼちゃを指差して「これは何?」と聞くと、大きな声で「かぼちゃ」と答えるのです。みんなで大笑い。姪は「ママ、かぼちゃに負けちゃったね(笑)」と。娘の名前は忘れても、大好きなかぼちゃのことははっきりと答えます。でも、名前は忘れても大丈夫。笑顔で一緒にかぼちゃ汁粉をおいしく食べる時間をつくれたことが、私たちも母も宝物の時間なのです。

介護者のつどい 永山^{まるたす}〇+の会
介護のアドバイス 出張^{まるたす}〇+隊

「〇+の会」とは、〇はちょっと学んで良かったことをプラスにしよう！という意味です。自宅で介護されている方や介護に関心のある方にご参加いただき、介護を学んだり気軽に話し合う場所です。介護方法やオムツの使い方など介護についての相談もできます。下記の日程で毎月開催していますのでお気軽にご参加ください。

また、「出張〇+隊」では、自宅に伺い介護のアドバイスを行います。まずはご連絡下さい。

- ★日時：毎月第3金曜日
10:30～（約1時間程度）
- ★会場：永山公民館 中会議室
（永山3条19丁目4-5永山市民交流センター内）
- ★費用：無料

※参加をご希望される方は各月開催日前日までに永山地域包括支援センターへお電話にてお申込みください。



永山地域包括支援センター：
☎0166-40-2323

認知症を支える家族の会
ほほえみの会

認知症の方を介護している家族が集まり、認知症の方に対する接し方や日頃の悩みなどを話し合う会です。

他の参加者の話を聞いたり、自らの困りごとなどを話したりすることによって、何かヒントを得ることもあります。

介護を終えられた方も参加しており、色々な話を聞くこともできます。

- ★日時：毎月1回 おおよそ第1月曜日
10:30～（1時間程度）
- ★会場：永山公民館
（永山3条19丁目4-5 永山市民交流センター内）
- ★内容：フリーディスカッション（無料）
リフレッシュ教室（※自己負担金あり）

大切なのは、
介護の悩みを独りで抱え込まないこと！
見学も、ご本人との参加もOKです。



お問合せ：永山地域包括支援センター
☎0166-40-2323

ほっこり川柳

「健康」をテーマに募集したところ89句いただきました。その中からセンター長が選んだ15句を紹介！（全89句掲載の物は包括にあります。欲しい方はご連絡ください。）

健康と 仲良くしようね 何時までも
コロナ君 早い終息 願ってる
コロナ禍で 窓越しに見る 母の寝顔
コロナ禍で 今の生きがい 予防策
薬飲み 我が家の畑 無農薬
健康は 親にもらった宝物
長生きと コロナ絶滅 まだ遠い
朝起きて 数値気になる 血圧計
ほほ笑みは 身心ともに 力なり
「元気でね！」 その一言に 励まされ
コロナ禍に 負けず いい汗 いい笑顔
万歩計 散歩に行くの はげまされ

目が覚める 今日も1日 ありがとう
健康は 食べ物運動 遊びから
よく噛もう お口のケアで 健康を

【次回の川柳募集】

募集テーマ
「生きがい」
【応募締切】
2022年
3月31日（木）

テーマに合わせて、自由に「五・七・五」のリズムで表現してください。
いただいた川柳は次回の広報誌で匿名にて公表されるかも？



【応募先】
永山地域包括支援センター
☎40-2323 ☎40-2340