

ごあいさつ

はじめまして。厳しい残暑がまだ続いています但体調はいかがでしょう。明野包括支援センターとはどんな取り組みや活動をしているのかなどをより多くの皆さんに知って頂きたく初めての広報誌を創刊しました。困りごとの相談対応や地域作りをみなさんと一緒にしていきたいと考えていますので、今後ともよろしくお祈いします。そのほか健康情報やスタッフ紹介、地域の情報などを紹介していきます。年2回(9月・3月)発行予定となっていますので、ぜひご覧ください！

明野地域包括支援センターは【 ☎ 53-4165 】
よいろうこ

明野地域包括支援センターの担当地区における**介護・福祉・医療**の相談窓口【65才以上】

明野地域包括支援センター担当地域エリア

明野新町、泉町、音羽町、三光町、新明町、住吉町、字高丘(55・56・60除く)日の出町、双葉町、字丸山、美園町、柳町

主任ケアマネ
石川

社会福祉士
塩谷

主任ケアマネ
鎌田

社会福祉士
金山

看護師
岡田

センター長
社会福祉士
小川

事務員
近藤

社会福祉士
上田

明野包括支援センター活動報告

令和4年多かった相談：・数年に渡るコロナ禍で外に出る機会が少なくなり、足腰が弱くなった・物忘れが増えた
・病院の面会が出来ないのでがんの治療をされた方が自宅で家族と過ごしたい
・一人暮らしだが頼れる近親者がおらず体調不良や物忘れが増え、生活に困った、これからを考えると不安だ

介護サービスまでは必要ないが、生活の小さい困りごとが大変、介護保険ではないボランティアの需要や活用も増えた1年でした。令和7年には、高齢者世帯の4.0%が一人暮らしと言われ、かつ75歳以上の方の割合も増えていくと予測されています。今後も高齢者の暮らしの中の困りごとは増えると予測され、地域で生活されているみなさんと私たちも色々準備や対策を考えていきたいと思っています。

令和5年度は、

①高齢になっても住みやすい地域を作る

- ・明野の圏域で10か所、気軽に通える場所でシルバーリハビリ体操ができるように取り組む。
- ・「介護保険以外の居場所作り」「身寄りがない方への支援」をテーマに地域のみなさんや専門職のみなさんと悩み事や解決方法などを話し合う機会を作る

- ・小さい範囲で地域の支えあい・ボランティア活動ができる仕組みを作る

②認知症の早期発見のための啓発に取り組む

- ・学童や保育園で認知症サポーター養成講座を行う。
- ・ケアマネジャーさんと「認知症と運転免許」をテーマとした勉強会を企画する
- ・認知症をテーマとした市民向けの講演会を企画する
- ・少人数向けの認知症サポーター養成講座を実施する。

などの取り組みを考えています。

令和4年		活動報告
相談件数(実人数)	2906件	相談の7.5%が高齢者のみの世帯 (内一人暮らし4.6%、高齢夫婦世帯2.9%)
相談件数(延べ人数)	5962件	
ケアプラン利用者	2891件	要支援1、2で介護サービスを利用の方

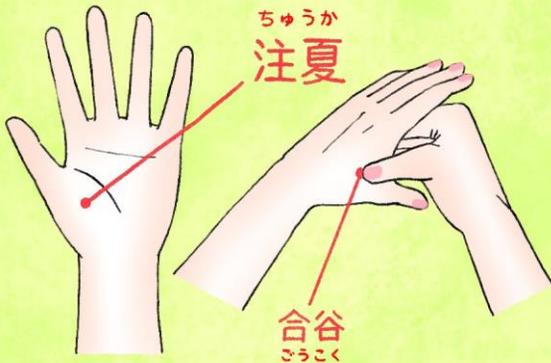
夏バテに効くツボ

中国では夏バテを「注夏(ちゅうか)」といい、そのままツボの名前になっているので、中国では「夏バテに効くツボ」として知られています。

手のひらの母指球(親指の付け根のふくらんだ部分)にあるツボで、**合谷(ごうこく)**というツボの裏側にあることから、「裏合谷(うらごうこく)」とも呼ばれます。**合谷とセットで母指球を挟むようにツボ押しする**のもおすすめです。

ちなみに、ツボ押しをする際は、**複数のツボを一緒に押しても問題ありません。**

気持ちよいと感じるツボが見つかったら、近くにも反応のある場所がないかを探ってみてください。一緒に刺激すると、より高い効果が期待できます!!



夏バテ予防料理

豚・ニラ・豆腐チャンプルー



材料	
豚肉	200g
豆腐	450g
ニラ	一束
☆卵	2個
☆片栗粉	小さじ2
☆水	小さじ1
塩	小さじ半分
油	大さじ1
★醤油	大さじ2
★すりおろし生姜	大さじ1

作り方
 ①豚肉とニラは食べやすい大きさに切る。豆腐はキッチンペーパー等に包んで水切りし一戸大に切る。
 ②☆の片栗粉と水と塩を混ぜたら卵を割入れて溶く。別の器で★を混ぜる。
 ③フライパンに油と塩を入れ豚肉を上げて置いた後に火をつける。中火で焼き、肉の色が変わったらいったんお皿にあげる。
 ④肉の油が残ったままのフライパンに豆腐を入れ焼き付けるように炒める。豆腐が崩れても気にしなくてOK。
 ⑤豆腐が温まったらニラを入れ肉を戻してさらに炒める。この時皿に残った肉汁も残さず入れる。
 ⑥☆の溶き卵をかき回し入れたら半熱になるまで触らない。半熱になったら下から大きく返すように混ぜる。
 ⑦★の生姜醤油で味付けしたら火を止めて出来上がり!



担当者から
 味付けはシンプルなものなので、お好みでコチュジャン等でピリ辛にしたり、アスパラ等を追加して食感を楽しむのも良いかと思えます。9月になりましたが残暑が厳しい日もありますので、細目に水分補給をして頂いて体調の変化に留意して頂ければと思います
 担当：金山

シルバーリハビリ体操のご案内

今回は**明野包括エリア**での市役所(介護福祉課)の事業 **シルバーリハビリ体操**(略してシルリ八体操)をご紹介します。

みなさん、どこかで既に体験・実践・活動・知っていまーす! などあるかと思いますが簡単に説明すると『道具を使わず・いつでも・どこでも行える』体操です。場所的には町内会・ステイ(三光店)などの花薬局(三光店)など活動が拡大しております。体を維持するため、体を動かさないといけないことは、頭で理解しているのにできない方や一人ではなかなか運動できない方には、是非ともオススメする運動の場です。

♡お問い合わせ♡

明野地域包括支援センター **包括** 電話 53-4165 担当 石川まで



認知症見守りたい募集中

明野包括エリアでは現在認知症見守りたいが **53** 名活躍中です。

認知症見守りたいとは?

認知症になっても安心して暮らせる苦小牧を目指して、できる範囲で地域を見守り支えあう方々。年に1回 養成講座を開催しております。



★お問い合わせ★
 苦小牧市福祉部介護福祉課 地域包括係 電話 32-6347



連絡先

明野包括支援センター
 電話 0144-53-4165
 苦小牧市明野新町5丁目2番4号

おわりに
 今回初号の広報誌「明野タイムズ」4165の第1号をお届けしました。ご覧頂きありがとうございます。はじめてのことでしたら不安な部分もあると思いますが、力を合わせて作りました。今後も皆さまに役立つ情報を発信してまいりますので、どうぞよろしくお願ひします。次号は3月中旬頃に発行予定です。ティサービスの情報についてもお届しますのでお楽しみに!