

# ま め だ す か

## 令和4年度 職員体制

＼今年度もどうぞよろしくお願いたします♪／

～上段（左から）～

- 田口 美月 【事務員】
- 三森 宏一 【社会福祉士】
- 米谷 充 【所長・主任介護支援専門員】

～下段（左から）～

- 芥藤 かおる 【生活支援コーディネーター】
- 佐々木 絵里香 【保健師】
- 草薨 真美 【保健師・認知症地域支援推進員】
- 嵯峨 沙弥香 【社会福祉士】



## 今年度の主な取り組み

- ◆**地域ケア会議（地域課題）**～『**アパート、マンションなど集合住宅に住む高齢者の介護予防、緊急時の対応、権利擁護を含む医療介護問題の課題共有と対応**』をテーマに開催予定。
- ◆**地域ケアネットワーク会議**～地域の医師、歯科医師、薬剤師、リハビリ職、ケアマネ、サービス事業者など専門職と一緒に『**医療と介護の連携・自立支援型のケアマネジメント**』の検討。
- ◆**東圏域ケアマネ等合同研修**～テーマ検討中です☆
- ◆**アタマとカラダの健康体操**～**認知症予防**を目指す運動と講話（全8回）  
**（コグニサイズ）**
- ◆**高齢者ドライバー向けリーフレット** “**免許返せばなんとなる？**” を活用し、**警察と連携した講話の開催** 等

「まめだすか」は、地域連携・ネットワークづくりの一環として、東I圏域にかかわる保健・医療・福祉関係者等にお届けしています。

## 高齢者ドライバー向けリーフレットが完成しました！

当包括では、令和元年より「高齢者ドライバーが加害者・被害者にならないために」をテーマに様々な取り組みを行ってきました。

### これまでの取り組み

#### 令和元年

- サロン参加者や包括利用者へアンケートの実施
- 警察や住民との地域ケア会議①
- 東圏域ケアマネジャーとの研修会  
(認知症高齢者ドライバーの免許返納支援)

#### 令和2年

- 地域のガソリンスタンドや中古車販売店等へアンケートの実施

#### 令和3年

- 警察や住民との地域ケア会議②

(R3.10.29)



ついに完成しました！！

中はこんなイメージです☆



～内容～

- 返納後の気になるポイント (金銭面や車以外の移動手段 etc..)
- 実際に自主返納した方へのインタビュー
- 安全運転アドバイス
- 免許返納の手続き 等

順次、法人ホームページ (<http://www.kouwakai-akita.org/>) への掲載や町内会への回覧を予定しております♪また、警察と連携し、地域で【交通安全講習】を開催しながら、参加者の方々へ配布することも企画中です！

交通安全講習等をご希望の方は**地域包括支援センター**までご連絡ください！

### コロナワクチン詐欺にご注意を！

電話やメール等で新型コロナウイルス感染症に係るワクチン接種のために必要としたり、金銭や個人情報をごだましとろうとしてきます。

例えば…

- お金を払えば優先的にワクチン接種できます。
- ワクチン接種に必要なので口座番号を教えて。
- ワクチンを打てばお金がもらえます。 など

国や自治体がコロナワクチン接種に関連して金銭の支払いや銀行口座・クレジットカード番号の登録を求めることはありません。

少しでも「おかしいな?」「怪しいな?」と思ったら、不安な場合はご相談ください。

### 脱水に気をつけましょう！

- 外出自粛の影響で、自宅で過ごす時間が長くなり、汗をかく機会も減っているように感じます。
- しかし、自宅にいても知らないうちに汗をかき、脱水状態になっていることがあります。
- 一日に必要な水分は、食事から摂る水分以外では1L-1.5Lが目安とされています。
- 一度に飲んでも余分な水分は尿として排泄されるため、少量ずつこまめな水分摂取が推奨されています。
- 特に起床時はコップ1杯の水分補給がお勧めです。
- お茶、コーヒー、アルコールは利尿作用があるため、摂取時は注意が必要です。
- スポーツドリンクは糖分が多く含まれています。汗をかく場面でない限り、飲みすぎに気を付けましょう。

東通地域包括支援センターひだまり(担当地域:東通、手形、手形山、千秋久保田町)

〒010-8506 秋田市東通仲町4-1(秋田拠点センターAL☆VE 5階)ひだまりサービスセンター内

◆TEL: 884-1405 ◇FAX: 884-3456 ◆メール: [hidamari-alve@bird.ocn.ne.jp](mailto:hidamari-alve@bird.ocn.ne.jp)

◇法人ホームページ <http://www.kouwakai-akita.org/>