

# ま め だ す か

## ★ 今年度の取り組み紹介 ★

### ★ 高齢者ドライバー体験講習会 ～令和5年10月24日（火）開催～



昨年同様秋田東警察署と連携し高齢者ドライバー体験講習会を開催しました!!

運転シミュレーターを用いて普段安全運転ができていますのかチェック!!



ご参加くださった皆さまはしっかり安全運転をしてくださっていましたよ☆



### ★ 地域課題への取り組み ～集合住宅に住む高齢者が抱える問題～

当センターでは、マンション等の集合住宅に居住する方の「**体調急変時や災害時の対応**」「**孤立し必要な支援に結びつかない**」といった事例に触れることが増えております。

そこで昨年度より「**集合住宅に関わる高齢者問題**」をテーマに地域ケア会議を開催し、現状把握や課題解決に向けて検討しております。

取り組みの1つとして、今年度は地域包括支援センターについてより知っていただくためのチラシを作成し、手形地区にあるマンション各世帯のポストに配布いたしました。

「困ったな…」そんなとき、ぜひご相談ください!!

## 地域包括支援センター

「年齢を重ねて心配事が増えた」「どうしたら良いか分からない」  
住み慣れたこのまちで安心して生活を送るために。  
シニア世代の皆さまの暮らしを支える相談窓口として、  
秋田県から委託を受けた地域包括支援センターが設置されています◎

<b>介護保険サービスのこと</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 要介護認定を受けるにはどうしたらよい?</li> <li>★ 介護保険サービスを利用したい!!</li> <li>★ 近所の人が通っているデイサービスに行きたい!!</li> </ul>	<b>権利を守ること</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ お金の管理が心配になってきた</li> <li>★ 悪質な業者に騙されて商品を購入してしまったかもしれない</li> <li>★ 虐待を受けている人がいる</li> </ul>
<b>健康・医療福祉のこと</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 年々体力が落ちてきて心配……</li> <li>★ 最近物忘れが増えてきたような気がして不安……</li> <li>★ ひとり暮らしが心配なので施設入所を検討したい</li> </ul>	<b>日常生活に関すること</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 出掛ける機会がないので、地域のサロンに通いたい!!</li> <li>★ 食事の準備が大変……</li> <li>★ 困った!!こんなとき、受けられる支援はあるの?</li> </ul>

地域の皆さまの暮らしに寄り添う、それが地域包括支援センターです!!  
悩みや不安はひとりでは抱え込まず、ぜひ一度ご連絡をください◎

◎ご相談はお住まいの地域を担当している地域包括支援センターまで◎

- ★ 東通地域包括支援センター：884-1405 (東通、手形、手形山、千秋久保田町)
- ★ 広面地域包括支援センター：853-7240 (橋本、後、船形五、船形六、大平、広瀬、船野)
- ★ 船山地域包括支援センター：838-1011 (船山、新船山、船山、山内、中野、船山、大平、下北手)
- ★ 中通地域包括支援センター：827-3323 (中通、南通、船山)

## 認知症予防!!コグニサイズ

平成30年度より秋田市からの依頼を受けて開催している「**アタマとカラダの健康教室**」。認知症予防に良いとされる「**コグニサイズ**」という運動を行い、頭と身体を活性化させていきます。

今年度も参加者の皆さまより「教室終了後も運動を続けたい!!」という声があり、自主グループが誕生しました☆



## ゆえ オレンジカフェ月～別邸～

認知症の方やそのご家族はもちろん、老若男女問わず地域にお住まいの皆さまどなたでも気軽に楽しく参加できる場所、それが**オレンジカフェ**です。

今年度より東通に**カフェ月～別邸～**が誕生しました!!ご興味のある方はぜひお気軽にお問合せください★



## 楽しく体操!!健康教室

「車がない住民が多いので近くの集会所で運動できないか」という相談があり、手形山県営住宅の集会所で月1回、**健康教室**の開催を支援しました。

毎回さまざまな講師をお招きし、運動、体操、ヨガなどを行いました。

自身の町内会館や集会所でもやってみようと思ったら、是非ご相談ください!



## 東部地区「防災イベント」開催!

令和5年11月11日(土)、旭川・広面・河辺・東通地域包括支援センターの生活支援コーディネーターが主催し、午前中は昨夏の水害被災者・市の防災予防課・防災士による**パネルディスカッション**を、午後は協議体委員・自治会員・地域住民含めて65名で**ワークショップ**を行いました。

参加者からは「日頃から町内会活動や人との繋がりが大切」といった感想が寄せられ、防災意識と地域の繋がりを考える場となりました。



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/>