

ま

め

だ

す

か

令和7年度

職員体制

～上段(左から)～

太田 恵子 【総務】

鎌田 加奈子 【社会福祉士】

石郷岡栄美子 【所長・主任介護支援専門員】

兜森 美紀 【生活支援コーディネーター】

～下段(左から)～

✨新職種✨

定方 幸 【介護支援専門員】

江田 香純 【保健師】

畠山 陽子 【認知症地域支援推進員】



「介護保険の話が聞きたい」「健康についての講話や体操があれば」「認知症に関する
ことを知りたい」など、町内会やサロン・企業にも伺いますので、ぜひ東通包括へご連絡
ください！

今年度の主な取り組み

- ★地域ケア会議（地域・個別） ～ 認知症や金銭的な問題など複数の課題を抱える方への支援を通して、そこから地域に不足しているサービスや、地域の困りごとは何かを考え、**住みやすい地域づくり**を目指していきます
- ★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、サービス事業所などの専門職とともに、『**医療・介護の連携、自立支援型のケアマネジメント**』を検討します。
- ★東圏域ケアマネ等合同研修会 ～ 包括職員と地域のケアマネージャーの**スキルアップ**を目指します。
- ★東通包括主催の健康教室 ～ **認知症予防**を目指して頭と体の運動教室を行います。
(7月～10月の開催予定)



「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。

認知症予防！4つのポイント

2025年は団塊の世代が75歳になることで、今後認知症の方が増加すると予測されています。日頃から予防していきましょう♪

- ①1日20-30分の有酸素**運動**（ウォーキングなど）を週3回以上行いましょう。
- ②野菜や果物、豆類などバランス良く**栄養**をとりましょう。
- ③人と**交流**をもちましょう：会話して、たくさん笑いましょう。
- ④生活習慣病を予防、治療する：糖尿病や高血圧症などに気をつけて**健康維持**に努めましょう。



皆さんの権利を守ります

昨年度、秋田東警察署と合同で、特殊詐欺への啓発活動を行いました。

グランマート手形店様にご協力いただき、店頭で特殊詐欺・悪徳商法に関するチラシを配布しました。

多くの方が、立ち止まって、チラシを受け取ってくださいました☆



「春バテ」を予防しよう！

特に寒暖差の影響から**自律神経**が乱れ、**食欲不振・だるさ・吐き気・めまい・頭痛・不眠**など様々な症状が見られることを**春バテ**といいます。



〈春バテの予防ポイント〉

- ①**バランスの良い食事**
→ビタミン・カルシウム・たんぱく質を意識して♪
- ②**入浴**でリラックス
→血行を促進し自律神経を整える♪
- ③**良質な睡眠**
→心と身体の休息を
- ④**冷え対策**
春バテに負けず元気に**春**を満喫しましょう♪



話そう！笑おう！つながろう！

生活支援コーディネーターは地域住民と地域資源との「**つながり**」をつくる橋渡し役として活動しています。

支援や**集まりの場**につなげたり、地域に必要な体制と一緒に考えて創ったり、**情報を発信**したりします。

水害から学んだ**つながりの大切さ**。

これからも地域で自分らしく暮らしていけるよう、毎日少しの時間でも外に出てだれかとお話してみませんか？

集いの場を一緒に創りましょう！



【発行元】東通地域包括支援センターひだまり

〒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

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

