

らんぽく便り

Vol.9 2023.9

三条市地域包括支援センター嵐北

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように**総合的な相談・支援**を行う機関です。

介護のこと

介護保険を利用したいのですが、どうすればいいですか？

心身の状態にあわせて、基本チェックリストや介護申請をご案内します。

健康のこと

最近足腰が弱くなり、寝たきりへの不安があります。

介護予防の取り組みが利用できます。さまざまな取り組みを紹介しています。



家族のこと

母の介護をしています、つい声を荒げてしまいます。

介護する人の負担やストレスを軽減するためのサービスを紹介したり、情報提供をします。

このほかにも、**高齢者に関する相談や悩みを受け付けます！**

お金や財産管理のこと

物忘れが進み、お金の管理に自信がなく頼れる身内もいません。

成年後見制度の利用を支援しています。

対象を問わない地域づくりを進めています

高齢や障がい、児童、生活困窮など対象ごとの支援体制ではなく、世代や分野、また『受け手（支援を受ける側）』と『支え手（支援する側）』の関係を超えて、お互いに支え合う地域づくりに向けて活動しています。

嵐北圏域では、空き家や古く使っていないスペースを住民自らが掃除や修理に参加し、その場所を使えるようにしていく段階から活躍してもらう活動を行なうことになりました。

その第一号として‘雑貨店さんぽ’さんがお店の使っていないスペースを提供してくださり、6月と7月にボランティアを募集し、おそうじ隊を実施することができました。掃除後は参加者の方々と一緒にお茶を飲みながら、ここがどんな場所になると良いか意見を出し合いました。



介護予防教室



中央いきいきセンター介護予防教室
お友達の60歳以上の方であればどなたでも参加できます。
楽しみながら介護予防に取り組めますか？

介護予防に役立ついろいろな講座を
実施いたします。

開催日	開催時間
6月 認知予防(簡単な計算)	毎週水曜・金曜
7月 シュール学習	午後10:00~午後2:00
8月 健康講座(暑さから守る暑熱対策)	午後10:00~午後2:00
9月 健康講座(暑さから守る暑熱対策)	午後10:00~午後2:00
10月 健康講座(暑さから守る暑熱対策)	午後10:00~午後2:00
11月 健康講座(暑さから守る暑熱対策)	午後10:00~午後2:00
12月 健康講座(暑さから守る暑熱対策)	午後10:00~午後2:00
1月 健康講座(暑さから守る暑熱対策)	午後10:00~午後2:00
2月 健康講座(暑さから守る暑熱対策)	午後10:00~午後2:00
3月 健康講座(暑さから守る暑熱対策)	午後10:00~午後2:00

※参加費は1回につき200円です
※参加費に別途送料がかかります。

三条市地域包括支援センター嵐北 TEL 0256-36-0620
三条市東裏館3丁目6番58号(特別養護老人ホームうらだての里内)

介護予防を目的に交流や体操をしながらゆるく集っています。
毎月介護予防に役立つ講座も実施しています。

開催日:中央は毎週(水)(金)、田島は毎週(月)(木)
10:00~15:00
場所:中央いきいきセンター 田島いきいきセンター
参加費:200円

※昼食は出ません。必要な方はご持参下さい。
事前に申し込みが必要です。

田島いきいきセンター
【介護予防教室】 新しい仲間をみんでいます。

是非一度、見学に来てみてください。

さんちゃん体操やる

月に一度、健康の心の勉強会もありますよ。

開催日時 毎週 月曜日と木曜日 午前10時から午後3時
利用料金 お一人様 200円/1回(茶菓子代)
対象地域・対象者 三条市在住の概ね65歳以上の高齢者
持ち物 昼食(お茶、コーヒーはいきいきセンターで頂いております)
会場 田島いきいきセンター(三条商業高校隣り)

まちの保健室

8月の第一回目は、ミニ講座『フレイルって
なーに?』や訪問看護師の紹介を行いました。
「まちの保健室」とは…

訪問看護師や保健師による血圧測定や講座
を受けながら、気軽に健康・介護相談がで
きる活動です。

高齢者に限らず、心が落ち込んでいる方や介
護に悩むご家族の方などもお気軽に立ち寄
ってください!

健康と社会参加の第一歩を応援し、一人一
人に寄り添っていきます。

開催日:毎月第4水曜日 10:30~12:00
場所:中央いきいきセンター
参加費:無料



えんがわの会

8月は夏祭りを行いました! アトラクションは射的
やヨーヨー釣り、食べ物はポッポ焼きや焼きそば
等お祭りメニューが並び、参加者全員笑いが絶
えないひとときとなりました。

「えんがわの会(認知症本人の集い)」とは…
認知症(疑い)の方が気兼ねなく発言でき居心
地がよい場、やりたいことを実現できる場を目指
し集いを開催。認知症サポーター養成講座を
受講したパートナーの方と「支援する側・される
側」という関係ではなく、同じ参加者という立場で
「一緒に活動を楽しむ」という趣旨で活動。

参加者もパートナーも募集中です。
まずはお気軽にお問い合わせください。

開催日:毎月第3木曜日 14:00~15:30
場所:中央いきいきセンター
参加費:100円



お問い合わせ先

〒955-0081
三条市東裏館3丁目6番58号
(特別養護老人ホームうらだての里内)
三条市地域包括支援センター嵐北
【連絡先】(0256) 36-0620
【FAX】(0256) 33-4800

相談は無料です

