

悠遊シニアスタッフ:交流会開催しました!

悠遊シニアスタッフとは、介護予防サポーターの愛称です。地域活動には欠かせない方々です!



<家族介護者交流会・教室>

ご家族の介護をされている方・卒業した方の集まりです。介護から離れてみなさんとほっと一息。

※原則毎月20日(土・日・祝日の場合次の平日)

時間: 14:00~15:30

場所: 高齢者支援センター・ほか



「高齢者支援センター」とは…?

ご高齢の方々が住みなれた地域でいつまでも安心して暮らせるように、さまざまな支援を行う総合相談窓口です。大野北第1高齢者支援センターは、淵野辺、淵野辺本町、上矢部、矢部新町の方の担当窓口です。

お電話いただければ、ご自宅に伺ってご相談を受けられます。センターにご来所の際は事前にお電話いただくと助かります。

ご相談内容は秘密を守ります。ご相談は無料です。お気軽にご連絡ください。



時計店と文具店の間を曲がったらすぐ!!



大野北第1高齢者支援センター

淵野辺3-20-15 淵野辺コート1階

電話: 042 (704) 9551

(月~土 8:30~17:15)

E-mail: oonokitadai1@sowa.or.jp

高齢者支援センターは相模原市の委託を受けた相談窓口です

季刊紙NO.31 令和3年 夏号

大野北第1 つうしん



大野北第1地区: 淵野辺 淵野辺本町 上矢部 矢部新町

ほっと情報わがまち シニアの便利帳
令和3年度版、できました。

今年度も初夏に新しい地域情報誌を発行する運びとなりました。ご協力いただきました皆様に、心より感謝申し上げます。

この地域でお暮しになる皆様にとって、この情報誌が一助となれば幸いです。

今後とも大野北第1高齢者支援センターをよろしくお願いいたします。

《こんな内容です》

- ・エリアの地図
- ・地域の医療機関リスト
- ・地域の介護保険事業所リスト
- ・こまった時の連絡先一覧
- ・高齢者支援センターとは?
- ・介護保険サービス利用の流れ
- ・元気のヒント (介護予防)
- ・相模原市在宅福祉サービス案内
- ・地域でいきいき
- ・老人クラブ・サロン案内 など

*内容や形は、皆様のご意見・ご要望で毎年進化していきます。ご意見をお聞かせくだ

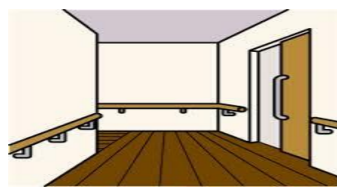


この情報誌を自治会様の回覧板にて回覧させていただきます。お手元に残したい場合は、当センターまでご連絡ください。開所時間中にお越しいただければ、いつでもお渡し可能です。またお時間をいただければ、ご自宅までお届けもできます。

介護保険で受けられるサービス(一例)



施設サービス(短期入所等)



住宅改修



福祉用具の貸与

介護保険サービスを利用するには要支援・要介護の認定が必要です。まずは大野北第1高齢者支援センターまたは市の介護保険窓口で申請します。

後日、訪問調査員がご自宅に来てご本人の日常生活の状況を伺い、身体機能のチェックを行います。

その後、認定結果が出るまでにおよそ1か月程度要します。

要支援がでた場合は高齢者支援センターに相談、要介護の認定が出た場合はケアマネジャー相談します。

今年も暑い季節がやってきました。ワクチンの接種がいきわたるまでは、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、まだマスクの着用は必要です。



熱中症にご注意!



でもマスクを付けていると、呼吸が妨げられるほかのどの渇きも感じにくくなるので、熱が体内にこもり、脱水症状を引き起こしやすくなるおそれがあります。

屋外で周囲の人と十分な距離(2m以上)をとれるのであれば、マスクを外しても大丈夫です。

時々周囲を確認のうえ、マスクを外して休みましょ

もちろん十分な水分摂取(少なくとも1日1.2ℓ以上)、食事摂取や睡眠時間の確保など、従来通りの体調管理も重要です。また35℃を超えたら原則として運動をやめ、涼しい室内で過ごしましょう。



地域介護予防教室のお知らせ

新型コロナウイルスのため昨年度は中止していた介護予防教室が、感染予防に気を付けながら再開しています。

詳細は後日回覧いたしますチラシをご参照ください。

今後の予定

※規模を縮小して開催します

「しあわせいっぱい。胸張って!」～介護予防は正しい姿勢から～

7月14日(水) 14:30～15:30

7月28日(水) 14:30～15:30

※ 同じ内容で、参加対象地域を区切って分散開催を予定。

「栄養、口腔機能」(仮題)

9月24日(金)、10月1日(金)、10月8日(金) 14:00～15:00

「閉じこもりの予防」(仮題)

9月7日(水) 14:00～15:00

9月16日(木) 10:00～11:00

※ 同じ内容で、参加対象地域を区切って分散開催を予定。



好きな夏の季語は何ですか? 水分とって活動的に!



これから更に充実を図っていきます。乞うご期待!

地域介護予防教室とは・・・

年齢を重ねても地域でいきいきと暮らすために必要な知識や技術の普及を図るため、相模原市から委託を受けて高齢者支援センターが主催する教室です。

