

# ゆうばえ



— 介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口 —

四杖町  
田舎地区に

新しく、高齢者ふれあいサロン **たんぽん山会** ができました！

田舎地区では老人会や高齢者ふれあいサロンがなく、コロナ禍によりさらに家の行き来や交流がなくなってきている様子が見受けられました。そんな中、四杖町田舎自治会長の宮崎氏を中心に“地域の中で気軽に集える場”として昨年11月から開催しています。近くにお住まいの方、気軽に足を運ばれてみてはいかがでしょうか♪

開催日時 毎月第3水曜日  
10:00~11:00  
(開催予定日) 6/15 7/20 8/17...  
会場 田舎自治会公民館  
内容 体操・茶話会  
対象者 田舎地区住民

地域の先輩方の要望と包括支援センターの皆さんの協力を受け、今年度から船出となりました。これから関係機関の方々には多々お世話になる事と思いますので宜しくお願いします。参考まで、たんぽん山は地域内で南側に位置する山です(笑)

代表 宮崎 好徳



「**高齢者ふれあいサロン**」とは 🙌

地域の中で気軽に集える場をつくることを通じて、高齢者の「仲間づくり」「心身の健康づくり」「生きがいづくり」を図ることを目的とした活動です。

当地域包括エリア内には14カ所のサロンがあり、活発に活動されています。

長く住み慣れた地域で暮らしていくためには、元々の住民同士の繋がりを維持していくことがとても大切です。地域への関心を深め、近隣での助け合いを育む地域づくりに繋がります。

サロンに参加するようになって、みんなが笑顔になったみたいだな♪





## 地域ケア推進会議を開催しました

令和4年3月17日（木）にオンライン形式で、「自立支援型地域ケア会議から見てきた地域の課題」をテーマに開催しました。専門職（ケアマネジャー・理学療法士・生活支援コーディネーター・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士・保健師等）の方々から多数のご意見を頂きました。

コロナ禍の影響で活動・交流の場が失われている。

歯科受診は出来ているが機能低下した方をサポートする場所が少ない。



生活圏内に勾配が多く、ADLの低下により買い物や受診外出が困難になっている。

男性の料理教室を開催してみてもいい。



高齢単世帯夫婦が多く、病状の悪化や認知機能低下への気づきが遅れる。

「孤独」「メニューの偏り」「不規則化」で低栄養に陥りやすい。

包括で今後取組んでいきます

### 1. コロナ禍でも集まれる仕組み作り

- ・3密を避けられる屋外活動を推進していきます（ラジオ体操やウォーキングなど）
- ・世代を超えて集まる会合等で、高齢者の課題を発信していきます



### 2. 高齢者の健康のための食生活を支援する仕組み作り

- ・特に独居生活の方を対象に、少なくとも1日1食だけでもしっかり摂ってもらえる支援を行っていきます（料理教室の開催を企画します）
- ・自分で体重チェックすることを促すことで、「食事は大切」と発信していきます
- ・口腔機能低下した方をサポートする場所としてサロンの場を活用していきます



### 3. 移動困難者への支援

- ・今後、買い物困難者が増えていくことを見据え、社会資源マップ・リストの充実を図っていきます



### 4. 地域の見守り体制作り・包括の活動を周知

- ・独居、夫婦単世帯の情報収集に努めます
- ・お薬手帳の活用により、支援者間のスムーズな連携を図っていきます
- ・専門職間の会議の場を増やし、ネットワークを強化していきます

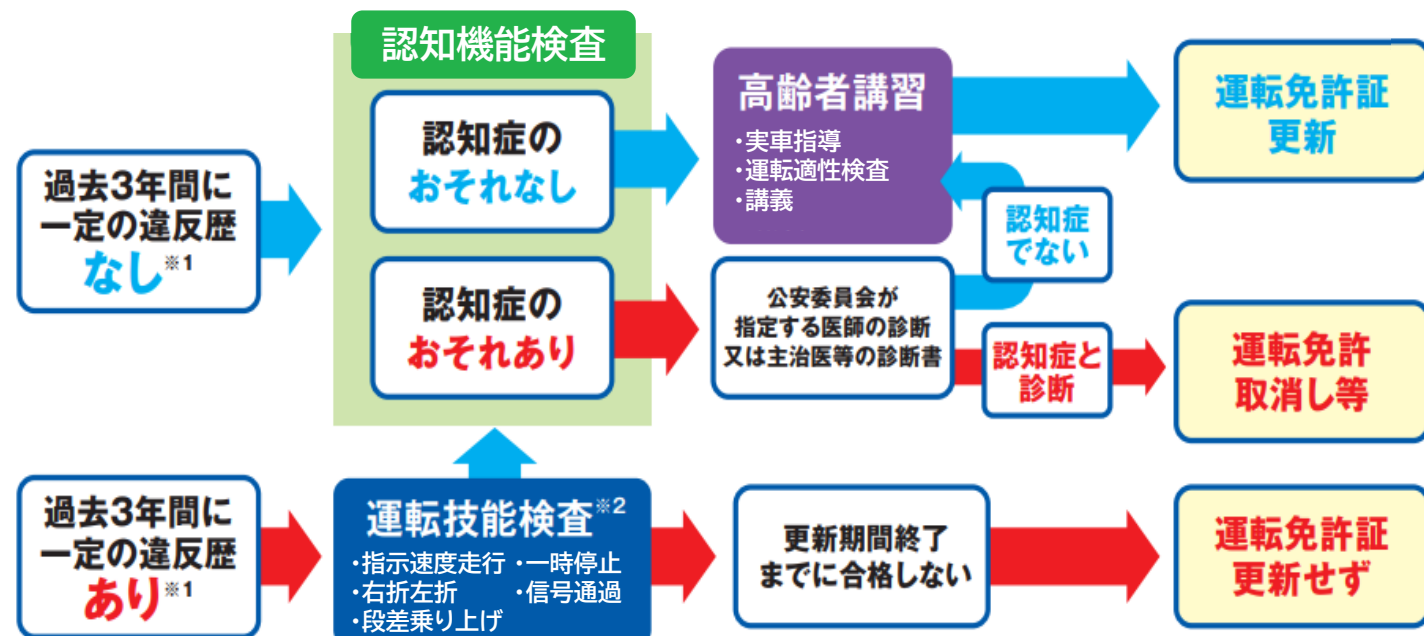


## 運転免許証の更新制度が変わります

2022年 5月13日から適用

対象: 75歳以上で免許証を持っている方

70歳から74歳までの方については、これまでどおり、高齢者講習を受けて運転免許証の更新を受けることになります。



[参考資料 警察庁・都道府県警察チラシ]

75歳以上で過去3年間に信号無視などの一定の違反歴がある方（※1）は、『運転技能検査』に合格をしなければ、運転免許証の更新を受けることができなくなります。この検査は、高齢ドライバーによる重大事故が多く発生しているため、改正道路交通法の施行に伴い新設されました。検査は免許更新期限の6ヵ月前から何回でも受けることができます。運転技能検査に合格した高齢ドライバーは、『認知機能検査』で認知症でないと判断された後、一般の高齢者講習へと進むことができます。

警察庁では、免許更新を迎える75歳以上の約7%に当たる、年間約15万人が運転技能検査の受験対象者になるとみえています。

※1 運転技能検査の対象となる違反行為

- 信号無視
- 通行区分違反
- 車両通行帯違反等
- 速度超過
- 横断等禁止違反
- 踏切不停止等・遮断踏切立入り
- 交差点右左折方法違反等
- 交差点安全進行義務違反等
- 横断歩行者等妨害等
- 安全運転義務違反
- 携帯電話使用等



免許返納を迷われている方・すでにされた方へ

自分で判断できるうちにどのような支援を受けたいか考えてみませんか？



地域包括支援センターでは、介護保険制度などの各種サービスや自宅から歩いて行ける活動の場など様々な社会資源を紹介しています。車がなくても快活な生活を送られている方が地域にはたくさんいらっしゃいます。お気軽にご相談ください。



# 男性のための かいごのつどい

開催日時 毎月第2金曜日  
10:00~11:00

一緒に  
どうですか

\* 6月のみ第3金曜日の6/17開催となります

会場 小江原地区ふれあいセンター 和室

介護の形が多様化し、親や妻を介護する男性は増加傾向にあります。このような男性介護者は、女性よりも孤立しやすく、日々の介護に悩み、疲れている方も少なくありません。そんな不安な気持ちを参加者で共有し、介護のヒントが得られる場となっています。

## 悩み・困っていること

- ・(妻が)料理の工程を忘れてたり、失敗するようになった
- ・イライラしたり、相手にきつく当たってしまったたりして、そんな自分を責めてしまう
- ・認知症の進行に伴い、話がかみ合わなくなってきた
- ・施設に入れようと思ったけれど、やっぱり可哀そう

これまでに共有してきた内容  
(一部抜粋)

## 心がけていること

- ・悪い所ばかり見てしまうが、相手の良い所を褒める
- ・介護の知識を増やす
- ・介護だけに没頭せず、趣味活動など自分の時間も大事にする
- ・介護状況を他の方と比べない



これまでのミニ講話内容

- ・怒らないための方法!  
(アンガーマネジメント)
  - ・感染予防について
  - ・ストレス解消法について  
など
- 今後も専門職より、講話を行っていく予定です。

- ・新型コロナウイルス感染拡大により、やむを得ず中止することがあります。
- ・発熱・体調不良がみられる場合は参加をお控え下さい。マスクの着用をお願いします。



## 認知症カフェ

認知症のことや介護のこと  
心配なことなど  
お気軽にご相談できる  
集いの場です。

## まいたけ茶屋

参加費：無料  
予約：不要

場所 老人憩いの家 舞岳荘  
長崎市手熊町1291-4

日時 毎月第4火曜日  
13:00~14:00



脳トレ等も  
しています!

Q 鏡に映っている  
時計は何時?

## “歳をとっても、もの忘れをしても、この町で暮らし続ける” ために

高齢者に関する相談や悩みがありましたら

**お気軽にお電話下さい!**

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師、認知症地域支援推進員が  
必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをします。

長崎市小江原・式見地域包括支援センター

長崎市小江原3丁目22-8

☎ 095-848-1222

開所時間8:45~17:30(日曜・祝日除く)

小江原ニュータウンバス停そば(駐車場あり)



相談は無料です  
秘密厳守いたします

