



府中市地域包括支援センターにしふ ～第40号～ にしふ新聞

発行日 令和6年5月1日
発行 社会福祉法人
府中西和会

府中市立第十中学校からの贈りもの

府中市立第十中学校 地域貢献プロジェクト委員会の皆様よりハンドミキサー、炊飯器、みかんの苗木をご寄贈いただきました。10中の委員の生徒さんたちは地元の農家の方に協力頂いたり教えて頂きながら、愛情を込めて野菜を育て販売し、その収益をもとに福祉施設に贈るものを選び届けに来てくださいました。写真にありますよう、みかんの苗木は、施設に入所の方や、介護予防の参加者、そしてボランティアの皆様と共に植えました。みかんの木の成長と、10中の生徒さん方から頂いた思いが地域と共に育っていく事を願いながらの植樹となりました。感謝の思いと、地域の皆様への紹介として掲載させていただきます。10中の委員の皆様、また、協力くださった方々、本当にありがとうございました。



みかんの木の由来。認知症サポーターや認知症ケアの象徴である**オレンジカラー**。それを連想しての、みかんの木。前回は頂き今回で**3本目**！まだ幼く皆で収穫はできませんが将来、大きく育ち10中学生さんも交え収穫出来るのを楽しみにしております！大きくなあれ～！



地域で支えよう！～認知症オレンジサロン～

「もしも親や身近な人、自分が認知症になったら」と不安を感じた事はありませんか。認知症を知ってもらう**オレンジサロン**を行っています。介護されている方、認知症を知りたい方などどなたでもお気軽にご参加いただけます。

<今年度の予定>

R6年：5/25（土）、7/25（土）、9/28（土）、11/30（土）

R7年：1/25（土）、3/22（土）

14：00～ 講話等、15：00～ 懇談、ミニ情報

会場：鳳仙寮5階交流スペース

各包括会場でも実施。他詳しくはお問い合わせ下さい

民生委員と包括の情報交換

2月14日に5年度2回目の民生委員と包括の情報交換を行いました。コロナウイルスが5類となり、集会も開催しやすくなりました。前半は6年度10月に変わる担当地区の変更やほっとサロンの終了等について説明を行いました。後半はグループに分かれ、各民生委員から活動内容や担当地区の高齢者等の状況を伺いました。



各委員の方々が、身近な相談窓口として熱心に活躍されている様子が良くわかりました。

ご存じですか？

一般の避難所と福祉避難所の違い

皆様は地震や台風などで自宅生活が難しくなった時、どの場所を避難所として思い浮かべますか？

包括センターでは、法人母体の特別養護老人ホーム鳳仙寮と合同で3月6日（水）に福祉避難所受入れ訓練・勉強会を行いました。職員同士でも混乱しがちなのですが・・・包括センターとして、地域の皆様とお話すると、災害時は「鳳仙寮の施設に避難できるから安心できるわ！」とお声かけ頂くこともございますが、**実はそうではないのです**。一般的な避難所と福祉避難所の違いを説明します。

一般的な避難所：自宅に戻れない人が一時的に共同生活を送る場所で、一次避難所や二次避難所と呼ばれ、**市立の小中学校の体育館や文化センターが避難場所**となります。

福祉避難所：前述の避難所で長期間生活を続けることが難しいと判断された高齢者などが対象で「**今いる避難所で過ごすことが困難**など」一定の条件のもと**市の災害本部等で指定され方**が避難する所になります。

避難所などについては市の防災マップなどご覧いただきながら**災害時にも安全に通れる道順などを「複数」**考えておくことも大事です。備えて安心！を心がけましょう。



地域交流ひろば

～にしふ地域で通年開催～

会場数
増えました！



「運動習慣の継続の場」として、また、「仲間同士で好きな活動をするきっかけの場」として、元気アップ基本体操や、元気一番！！ふちゆう体操等を、映像に合わせて集まった皆様が気軽に行います。体操以外にも、参加者同士交流する時間もあります。

〈日程〉 通年開催（令和6年4月～令和7年3月）

4月から新たな会場が増え全7会場になりました

- 本宿体育館（月曜 午後）（新しい会場は下線のもの）
- 本宿4丁目公会堂（火曜 午前）
- 鳳仙寮（火曜 午後）
- 西府文化センター（木曜 午前・金曜 午前）
- 日新東自治会館（木曜 午後）
- 日新西自治会館（金曜 午後）

〈参加費〉無料 ～詳しくはお問合せください～

初☆ 認知症マフを作りました！



3月7日（木）、4月10日（水）にセンター初となる認知症マフ作りの会を開きました。認知症マフは、認知症や病気、障害がある方達のケアのための筒状のニットのアイテムです。マフの中に手を入れることで落ち着き、安心感が得られる効果があります。毛糸の色選びから始まり、編み図を見て隣席の方同士で確認しあって、おしゃべりしながらゆったりと行いました。出来上がったマフは鳳仙寮の入居者にお渡しする予定です。誰かの役に立つことで作る人も心が解放されてリラックスします。鳳仙寮の5階のスペースを使い自主サークル的な活動として開催いたします。是非皆様と一緒に手先を動かしませんか？
ご興味ある方は是非お問い合わせ下さい！

～地域の安心と健康をサポートする～ 介護予防講座



3/11 東日本大震災が起きた日に、福祉用具会社（株）ニック社員さんを講師に『備えて安心、災害対策』を開催しました。前半は災害対策（右写真は押さえておきたいアイテムの展示）に必要な知識を、後半は福祉用具の展示・体験を行いました。介助用ベッド・車椅子・歩行器など体験した方からは「昔はこんな機能が付いていなかったのに、凄いわね。」など技術の進化に皆様感心されておりました。

4/8 は府中薬局の方による『睡眠』の講座を開催しました。睡眠についての知識や、なかなか眠りに付けない要因や対応策について〇×形式でクイズ、骨盤底筋体操の紹介頂きました。参加された方には、お好みの香りを寝室に置けるよう香りのアロマストーンを下さいました。



各回、運動や健康講話や百人一首の写し書き、スマホ・タブレット講座など開催しております。詳しくはセンター発行のチラシ、ホームページの確認や、下記連絡先へお問い合わせ下さい。



発行：府中市地域包括支援センターにしふ

住所：府中市西府町 2-24-6

電話：042-360-1380 fax：042-360-1387

ホームページ：<http://www.housenryo.jp/>

ホームページ
チェック！

