

村岡いきいき サポートセンター

だより

藤沢市村岡地域包括支援センター
〒251-0028
藤沢市村岡東1-1-1
0466-24-4100
発行



**こんにちは！
村岡いきいきサポートセンターです！**

どんなところ？

いきいきサポートセンター（地域包括支援センター）は、住み慣れた地域で尊厳あるその人らしい生活を継続することができるよう、高齢者の皆さんを支える機関です。主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが、それぞれ専門分野の仕事だけではなく、互いに連携をとりながら「チーム」として総合的に高齢者の皆さんを支えます。

健康のこと、介護のこと、福祉のことなど、なんでもお気軽にご相談ください。

村岡いきいきサポートセンターのメンバーを紹介します

村岡いきいきサポートセンターでは、主任ケアマネジャー3名、ケアマネジャー1名、保健師2名、社会福祉士2名の専門職8名が、連携を取りながら活動しています。

とっても頼りになる！

主任ケアマネジャー



高橋

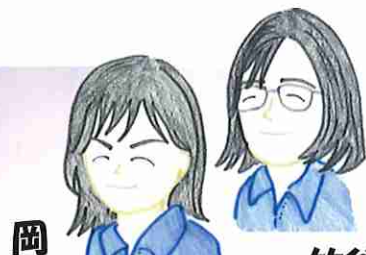


吉本



中島

**健康のアドバイスします！
保健師**



岡

竹谷

村岡地区の住民の皆様が、いつまでも元気に暮らせるように、主に介護予防として、健康講座の開催や公園体操（2カ所）を行っています。ぜひ、身体を動かす習慣として一緒に体操を行いましょう。

優しい♡
ケアマネジャー



佐藤

**お話聞きます！
社会福祉士**



田村

社会福祉士は、地域の人々の福祉に関する相談は何でもお聞きします。地域の方それぞれの、お体のこと（介護や病気）、心のこと（不安・心配）、生活環境（収入や住居）のことなど、生活上の課題に関する相談は何でも受け付け、ご本人と一緒に、より良い生活を送るためのヒントを見つけるため、働いていきます。

村岡いきいきサポートセンターには、4名のケアマネジャー（うち主任ケアマネジャー3名）がいます。私たちの主な業務は、介護全般にかかわる相談に対応することです。要支援の方のケアプランの作成、地域で活躍するケアマネジャーへの支援などを行っています。村岡地域の皆さんが、安心して元気で暮らせるように、みんなで力を合わせて頑張っています。カラフルな自転車で村岡地区を走っています。見かけたら声をかけてくださいね(*^_^*)



河野



今年もやります！

「いきいき元気お役立ち講座」

いつまでも住み慣れた地域でいきいきと元気に暮らせるように健康や介護の知識、権利擁護などの講座を定期的を開催しています。今年度は、7月からの開催を予定しています。どなたでも参加出来ます。お誘いあわせの上ふるってご参加ください！

第1回 健康寿命をのばすために
今できること

①体を動かそう！

第2回 健康寿命をのばすために
今できること

②筋力をつける食事をとろう！

第3回 健康寿命をのばすために
今できること

③お口を健康に保とう！

第4回 いつか必要になった時に備える

①今知りたい！高齢者の住宅

第5回 いつか必要になった時に備える

②介護保険の使い方

※詳細についてはお問合せください



保健師より



梅雨空の合間に、夏空の暑い日差しがひときわまぶしく感じる季節となりました。晴れた日には、気温が急上昇しやすく、湿度が高くなるこの時期には、まだ身体が汗をかく習慣ができていないため、熱中症を起こしやすいことはご存知でしょうか？

人の身体は、熱い環境での活動をはじめて3～4日経たないと、体温調節や汗をかく機能が上手にできません。このため、急に蒸し暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動すると、熱中症をおこしやすくなります。特に、今年のように自宅での生活が長くなると身体の活動量が低下しており、汗をかく習慣も低下しているため、熱中症のリスクが高くなります。また、マスクの習慣から口元が加湿されており、のどの渇きも鈍くなっています。熱中症の予防のためにも、こまめな水分補給や換気、扇風機やエアコンなどで室温も調整しましょう。

特に、マスク装着時の運動や暑い時間の散歩などはこまめに水分を補給し、いつもよりペースをおとし、木陰など涼しいところでの休憩なども入れましょう。



社会福祉士よりお知らせ



給付金等、消費者トラブルの相談が急増しています！お気をつけ下さい！

次のような誘いは詐欺ですので、注意してください！

- ・給付金の手続きができると思いアクセスしたサイトに、マイナンバーカードの情報を教えてしまった。
- ・登録してもしないのに、役所からメールで特別定額給付金の手続きが始まったと案内が来た。
- ・携帯電話会社を名乗るメールが届き、記載のURLにアクセスして特別定額給付金の申請をするよう案内された。

暗証番号、通帳、カード、口座番号、マイナンバーは「絶対に教えない！渡さない！」が大原則です。

また、国や市などが、ATMの操作をお願いすること、受給のための手数料の振込みを求めること、メールを送りURLのクリックを求めることは、絶対にありません！

怪しい勧誘を受けたら、警察、消費生活センター（Tel 188）、村岡地域包括支援センターまでご相談ください！

川名地区

NEW

公園体操 始まります！

9月1日より、毎週火曜日9時～20分程度体操をします。川名御霊神社鳥居そばの空きスペースで行います。一緒に体を動かしませんか？皆さまの参加をお待ちしています。



今後の予定

Schedule

- ・いきいき元気お役立ち講座
第1回は「健康寿命を延ばすためにできること①」
7/16 13:30～ 村岡テラス
8/26 13:30～ きらり
- ・公園体操
①日時：毎週水曜日 9時～
場所：小塚公園
(7、8月は暑さ対策のためお休みですが、7/29 8/5、8/19のみ村岡市民の家で行います)
②日時：毎週火曜日 9時～ (9/1～)
場所：川名御霊神社鳥居前

村岡いきいきサポートセンター

(藤沢市村岡地域包括支援センター)

住所：藤沢市村岡東1-1-1

電話：0466-24-4100

(月～金 8:30～17:00)

