

本庁第二地域包括だより



2024

本庁第二地域包括支援センターは、横須賀市から委託を受けた、公的な相談窓口です。地域で暮らす高齢者の皆さまを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるために設けられました。いつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

地域の活動紹介

「三春町5丁目南で、ラジオ体操やってます！」

月曜～金曜 9時～三春町5丁目公園にて、町内会主催のラジオ体操が昨年

10月からスタートしました。代表はラジオ体操サポーター。

当初は少人数から始めたが、回覧板や口コミもあり、徐々に参加者が増えて現在は20名弱が参加。曜日によって参加者の増減はあるが、皆さん頑張ってラジオ体操を行っている。男性の参加者も多い。町内にある接骨院の先生も参加して、皆さんワイワイ話をしながら体操をしていた。婦人部長の方が当初近所の方々に声をかけて下さり、参加者増加につながった。皆さんの鑑の部長に、「人間は人間に学ぶのよね」と代表は感慨深く話される。ラジオ体操は、皆さん体が動く範囲で実施。男性の方はキビキビと体を動かし、とても体調がよさそう。また、体操前のお話も弾み、皆さん楽しそうに体操されていた。毎日来てラジオ体操をすることで、手が上がるようになったり体調が良くなった方も！

介護保険を使わずに、元気で過ごせるようにと他の体操やゲートボールに参加したり、体を動かす機会を作り、「自分の体は自分で鍛える気概」があふれている。町内会でラジオ体操を通じて毎日挨拶ができたり声を掛け合える関係性、とても素敵ですね。

「声を掛け合って、皆で健康に過ごせる町内」、見習いたいです。

(主任介護支援専門員)



三春コミュニティセンター ラジオ体操 月曜～金曜 12:45～(雨天中止)

特殊詐欺が横行しています！ 令和6年度も悪質な手口にご注意下さい。

神奈川県内の最新(令和5年)の特殊詐欺の認知件数は、2,024件にのぼり、被害総額は45億7,000万円に及んでいます。

横須賀市内においても、約2億6,000万円の被害額となり、不審な電話や訪問があった場合は、ためらわずに早めにご相談下さい。

横須賀警察署【生活安全課】

822-0110

横須賀消費生活センター

821-1314

介護予防

オーラルフレイル予防

オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。

嚙む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。

予防対策をして、いつまでも美味しく食べられて暑い夏も乗り越えられるように取り組んでみませんか？（看護師）

毎日の生活でオーラルフレイル予防！

お口の体操



口や舌を積極的に使う



歯磨き・入れ歯磨き



噛み応えのあるものを食べる



定期的な歯科受診



バランスの良い食事



包括的ケア会議のお知らせ 誰も一人にさせない街づくりをテーマに会議を開催いたします。

開催日：令和6年10月2日(水) 13時30分～16時

会場：ヴェルクよこすか 6階大ホール

テーマ：誰も一人にさせない街づくり

～認知症の家族「想い」を聞いて支援に活かす～

講師：依頼中

参加対象者：地域代表者・介護保険事業者・医療従事者・地域に係る方々

案内：8月下旬予定



《地域の介護支援専門員の皆様へ》

地域包括支援センターでは、包括的・継続的マネジメントの一環として介護支援専門員向け研修会を企画開催しております。

令和6年度も介護支援専門員向け研修会をいろいろ企画しております。

是非参加いただけますよう宜しくお願い致します。（主任介護支援専門員・社会福祉士）

《研修予定》

令和6年 5月31日(金) 午後15時～17時

講義：「障害福祉推進条例」事例検討：「障害者支援の紹介」情報交換

エリア内事業所：22事業所

令和6年10月31日(木) 午後15時～17時

講義・事例検討・情報交換

（詳細未定で案内も改めてとなります）

令和7年 2月

「横須賀後見センターの機能と実際について」（仮テーマ）

令和7年 3月 予防プラン研修会

「予防支援・予防マネジメントにおける研修」



（主任介護支援専門員）



地域のケースで困難性のある方など相談に応じます。地域ケア個別会議を行うなど一緒に考えてみましょう！



本庁第二地域包括支援センター 🏠 三春町2-12 三春コミュニティセンター内 ☎ 046 (824) 3253

地域包括だよりはホームページからダウンロードできます。

<http://kenkoufukushi.sakura.ne.jp>