



## 新任民生委員児童委員様、よろしくお願いいたします！

民生委員様と地域包括支援センターは、地域の高齢者や住民の福祉を支える重要な役割を担う点で連携・協力しています。地域包括支援センターは、より専門的な知識を持つ医療・福祉の専門職が集まり、高齢者の総合的な相談窓口として活動しております。

「地域の身近な相談相手」として住民に寄り添って活動されている民生委員様からの情報提供が、地域包括支援センターの専門的な支援を連携させて、地域の福祉課題に対応していけるよう今後、地域包括支援センターをよりよく知っていただく研修等も企画します。

継続の民生委員様もより一層のご協力をどうぞ宜しくお願いいたします。（管理者）



### 地域の活動紹介

## 「90歳でマスターズに出る！」～老人会長インタビュー～

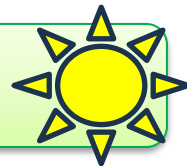
今月は日ノ出町老人会「長栄会」の会長 渡邊 匡様を特集。

会長職に就いて11年。現在会員は87名で、毎回活動には約半数の会員が参加。副会長2名が欠員となっており会長の負担が大きいですが、カラオケや健康麻雀のサークル活動も行うなど精力的。趣味は「水泳」。ご自分でチームを作って活動を行っていたが、現在は解散して個人で大会に出場。目標は、神奈川県で行われる「水泳大会の団体戦（マスターズ）」への出場。団体に加入しなければならず構想の域ではあるが、来春には出場したいと意気込む。実は会長は89歳で、来年1月に90歳！長寿の秘訣を伺うと、「毎日同じ時間に起きて3食きちんと食べるなど、規則正しい生活が大事。時代劇の本を読みながら20時に寝る。また、2kgのダンベル挙げを40回行うこと！」と伺いました。

日ノ出町は町内会活動も活発で、12月は餅つきを予定している。以前から高校生が参加して餅つきを手伝っており、夏祭りにも来てくれて盛大に開催。多世代で交流ができており、町内会活動が活発であることは素晴らしいですね！（生活支援コーディネーター）



# 皆さんの元気を支えます



## 高齢者の皆様の権利や安全を守るお手伝いをします

地域包括支援センターは高齢者とその家族の為の身近な相談窓口です。



高齢者虐待への対応、悪質な訪問販売等による消費者被害の防止、成年後見生徒の活用等により、高齢者の皆様の権利を擁護します。気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。

社会福祉士

## 介護予防

### ボッチャ大流行！

今年度、包括担当エリア内の地域でボッチャの教室を

開催しました。ボッチャとは、ジャックボール（目標球）と

呼ばれる白いボールに、青と赤のボールをいかに近づけるかを競います。

障害のある方でもできるため、パラリンピックでも種目として行われています。

用具があればどこでも手軽に取り組めます。どの地域でも「楽しい！」「またやりたい！」と、とても好評です。

ボッチャの用具は地域包括で無料で貸し出ししております。また、「ボッチャやりたいけどやり方がよくわからない。」などあれば、介護予防教室としていつでも包括職員が出向きますのでお声かけください。（看護師）



## 包括的・継続的ケアマネジメント支援



### ＜地域連携集会のお知らせ＞

地域共生社会の実現に向けた地域の多様な支えあいについて意見交換できる企画を致しました。地域包括支援センターと居宅支援事業所が共同開催します。ぜひご参加下さい。（主任ケアマネジャー）

テーマ：「今こそ社協とつながろう」  
～みんなで創る共生社会～  
令和8年1月30日（金）13時30分～15時30分  
横須賀市立総合福祉会館 5階 視聴覚研修室  
申込締め切り：12月26日まで



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

ホームページからダウンロードできます。 <https://yokosuka-kfz.or.jp>