



# 大浦包括だより



発行日：令和6年8月15日

発行責任者：長崎市大浦地域包括支援センター

**NEW**

## 9月スタート！家族介護交流会

交流することで介護のヒントを得たり、心の負担を軽くしませんか。

日時：原則第4金曜日14～15時半

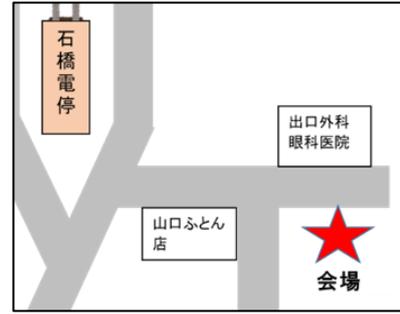
※初回は9月27日(金)です

※認知症カフェと同日開催

場所：大浦地区ふれあいセンター

(長崎市下町1番13号1階)

費用：無料



## 「なごみ会」が ぽかぽかカフェに来訪



「なごみ会」は長崎市緑ヶ丘地域包括支援センターの認知症カフェです。ピアノ伴奏、詩吟や歌唱など、各々の得意分野を披露され、ぽかぽかカフェの参加者と歌い、笑い合い、楽しく時間を過ごしました。



音楽を通し心がぐっと近づいたようでした。お別れの際は「また会いましょう！」と握手。ぽかぽかカフェの皆さんも「今日は楽しかったわ。」と笑顔が見られました。

「病気をしたり、困難なことも山ほどあったけど、今は周囲の人や包括支援センターの方の支援もあり人生を楽しんでいる。」と、なごみ会の方が話しているのが印象的でした。

また遊びに来てくださいね！



## ぽかぽかカフェ



認知症の方、ご家族、認知症を予防したい方などを対象に軽体操・物作り・お散歩などを行っています。

日時：毎月第4金曜日14～15時半

場所：大浦地区ふれあいセンター

(長崎市下町1番13号3階)

※変更がある場合もありますので詳細はお気軽に当センターへご連絡ください。電話818-8311

## 6月26日 浪の平地区地域ケア推進会議開催



南公民館にて『高齢になっても、認知症になっても安心して暮らせる町をめざして！～介護予防～』をテーマに会議を開催しました。中央総合事務所の保健師、在宅支援リハビリセンターの理学療法士、管理栄養士を講師に招き、浪の平の現状の説明や運動と栄養の観点から介護予防に関する話をして頂きました。講話の後には今後取り組めることについて意見交換をしました。浪の平地区の住民の皆さんや地域の関係事業所など44名に参加していただきました！



### ～皆さんの感想～

- ・日常、意識しない食事や成果のあり方に気づける点が多く、ためになった。
- ・仲間作りの大切さがわかりました。
- ・運動するだけでなく、楽しい気分で行うことが大事との話になるほどなと思いました。

## 高齢になっても、認知症になっても

## 安心して暮らせる町を目指そう！

北大浦地区地域ケア推進会議で作成された『高齢者見守りシート』を使って住みよい町を目指しましょう。高齢者見守りシートは大浦地域包括支援センターで配布中です。



一部抜粋

みなさんのまわりに困っている方はいませんか？

声をかけあって、いつまでも安心して暮らせる地域を目指していきましょう。

### 体調不良かな？

- 顔色が悪く、具合が悪そう
- 急に痩せてきた
- 足元がふらついている、歩くペースが遅くなった
- 訪問時に応答がない
- 最近見かけなくなった、家に閉じこもっている
- ポストに郵便物が溜まっている
- 通院が途切れている
- カーテンが開いていない、電気がつけっぱなし、又は夜になってもついていない
- 洗濯物が干しっぱなし、又は干されていない

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。ご自身やご家族のこと、近隣の方のことでの悩みや疑問、相談ごとがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

Instagramを始めました！

日頃の活動やイベント情報を掲載中。是非、ご覧下さい♪



(#大浦地域包括支援センター)

長崎市大浦地域包括支援センター

〒850-0922 長崎市相生町1-17メゾンド田中202号

電話 818-8311

