

包括だより

令和二年・第一号【編集 浅川町地域包括支援センター】

こんにちは
「はじめまして」の方が沢山いるかもしれませんね！
そこで、浅川町地域包括支援センターを知らない方にその
仕事や、役割についてお伝えしたいと思います。
まず、職員のご紹介。「包括支援センターって何？」「何をし
てくれる所なの？」という質問にお答えしていきたいと思っ
ます。



一、名前 八代 綾子
職種 所長・保健師
好きなこと 編み物・保健
センターの壊れたものを直す
「ひとこと」
『子ども叱るな来た道だもの
年寄り笑うな行く道だもの』
どの時代でもたどる同じ思い
一人で悩まず『お互い様』と
手を取り合って生きましよう



四、名前 金内 八重子
職種 生活支援コーディネーター(SCC)
十二支 五年
好きなこと 古墳めぐり
「ひとこと」
ひとりの暮らし・高齢者世帯を訪問
し、お話を聞いています
気になる事や、困っていること
何でも話してくださいね！

二、名前 川音 祥子
職種 主任 ケアマネジャー
十二支 四年
好きなこと 家庭菜園
「ひとこと」
人は支えられている
何かをしてあげたいと思える
温かい地域づくりをめざした
い！互いに助け合おう
『人間杖を目指して！』

五、名前 鈴木 瑞絵
職種 包括支援員
十二支 五年
好きなこと 多肉植物を育てる
「ひとこと」
地域サロンを担当しています
元気がとりえ！いつも笑顔で皆様
と楽しい事を沢山したいです！
皆様から教えてもらう事も沢山あ
り、お話しするのが楽しみです
いつでも声をかけて下さいね！

三、名前 志賀 さちえ
職種 社会福祉士
十二支 寅年
好きなこと 犬の散歩
「ひとこと」
(一期一会)
出会いを大切に誠意をもって
接していきたいと思えます
気軽にお声掛けください



☆以上包括支援センターで働いているメンバーの皆さんです。
これからも、よろしくお願ひします。



質問① 包括支援センターってなにがあるの？
答え 浅川町保健センターの中にあります。
同じフロアーの中に保健センターの皆さんと仲良く隣同士でお仕事
しています。



質問② 包括支援センターって何する所？
答え 高齢者を支える『総合相談窓口』です
高齢者の方達が、住み慣れた地域で安心して
自分らしい生活を継続できるように、心身の
健康維持・生活の安定・保健・福祉・医療の相談
支援を行います。



質問③ どんな時に行けばいいの？
答え 例) 病気やケガにより今までのような生活が出
来なくなった時
例) 最近家族の様子が前と違う！話がおかしい
(認知症かな？と思ったら)
例) 生活の中で不安な事がある
(ひとり暮らし・家族関係・身体の
衰え・うつ状態・閉じこもり など)



例) 介護用品を買いたい！
例) デイサービスに行きたい！
例) おしゃべりがしたい・楽しい事がした
どこか行ける場所はないか？
例) 介護的なりフォームがしたい！
など、こんな時に浅川町地域包括支援センターま
で、いらしてください。

質問④ どんな人が相談にのってくれるの？
答え 多職種(ケアマネジャー・社会福祉士・保健師・
SC・栄養士)など
☆みんなが優しく対応させていただきます！

質問⑤ 相談料はかかるの？
答え 無料です。紹介されたサービスを利用する時
は費用がかかります

以上質問コーナーでした

浅川町生活支援体制整備協議体
『浅川ささえたい』は、浅川町でこんな事
ができたらいいな！と考える人の集まりで
す。
「浅川ささえたい」でこれからの浅川につ
いて何でもいのでお話ししてみましょ
う。(みなだでも参加できます)
興味のある方は、地域包括支援センター金内
までご連絡ください。お待ちしております。

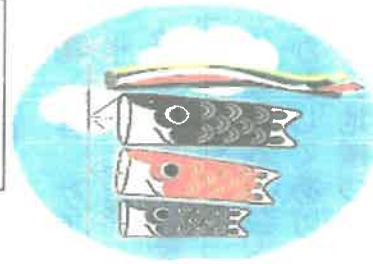


浅川町には「暮らし便利帳」を全戸に配布されています！中は
見たことがありますか？
読んでみると、「お得な情報」や「今必要な事」が載っていて、
とても役に立つ本なのです！！
参考になる事が書いてあると思うのでぜひ開いてみてください。

裏も見てね！
くらしの便利帳
ぜひ使ってね！

こんな時こそお家で運動！！ Let's try

心と体の健康を保つポイント



日本ストレスマネジメント学会の資料をもとに作製。山口大学の上地広昭准教授・丹信介教授が監修

あ 歩く



天気の良い日は
人混みを避けて近所
を散歩

か かがむ



足の筋力を衰えさせな
いために、スクワットや
椅子への立ち座りを！

た 立つ



座りっぱなしにならな
いように、立って家
事などをする

さ 支える

転倒に注意しなが
ら、いろいろな
ポーズで静止してバ
ランス感覚を鍛える

や 休む

疲れている時、体調
の悪い時は無理をし
ない

な 何でも食べる

バランスの良い食事
をとって
免疫力を
つける

は 吐く(息を)

鼻から吸い、口から
長く腹式呼吸で
リラックス

ら ラジオ体操

まんべんなく体を動
かすには最適

わ 笑う

1日1回は笑顔にな
れることを探してみ

ま 丸める・回す

筋肉を伸ばす
ストレッチ、関節を
回して体をほぐす

- あさかわ川柳 (短歌を含む)
- 一、コロナ去り サロンが来る日 待ちどおし
 - 二、マスクせず コロナ怖いと 立ち話
 - 三、旅に行く 夢の中だけ 晴々と
 - 四、手洗いで ハンドクリーム 落としてる
 - 五、私はね 漬け物つけるの得意なの
 - 六、「さあいくぞー」 気合十分 外は雨
 - 七、ゼロコロナ！ 浅川町は 受け入れず(出禁です)
 - 八、私だけなら 大丈夫 その考えが命取り
 - 九、コロナにも 色をつけてくれたら いいのにな
 - 十、旅行けず お取り寄せが マイブーム
- 自分の身体も薬漬け
- 皆さんの川柳・短歌大募集！浅川地域包括支援センターまで

お元気ですか？

毎月運動に来てくださっていた皆様

毎月サロンに来てくださった皆様

ボランティアに協力してくださった皆様

子ども達の大きな笑い声、泣き声を

運んでくれたお母さん方

平凡な毎日が懐かしい

前を向きましょう

皆様がいつものように、私達に

笑顔を届けてくれる日ももう少しですよ！

