

平成25年度
冬号

包括だより

高輪地区高齢者相談センター
(地域包括支援センター白金の森)



新年明けましておめでとうございます！

平成26年、新しい年のはじまりです。今年は寒い日が続いておりますが、職員一同それをふき飛ばすよう元気に頑張っていきたいと思っております。本年も宜しくお願い致します。

さて、職員みんなで活動紹介や報告、白金の風景やおいしいものなどホームページで紹介しています。

「奉優会」と検索してご覧ください。また感想などもお聞かせいただけますと嬉しいです。

今年も更に町会自治会の皆様はじめ、地域の皆様との連携やつながりを大事にしていきたいと考えております。どうぞよろしくお願い致します！

今後の活動予定



● 区民向け講座「エンディングノートを描いてみよう」

「元気なうちから介護に備えよう」シリーズ第3弾！

1月21日(火) 10時～ 豊岡いきいきプラザ 2階洋室にて開催いたします。多数の申し込みありがとうございました。幸福なエンディングを迎えるために、自分のことや、家族のことを思いめぐらし、過去から、未来に向けて考えながら、絵を描くようにエンディングノートに書き込んでいきましょう。自分にとっても、家族にとってもよい「終」を迎えることは、「今」を考え、備えることにあると思います。

● 区民向け講座「消費者被害に遭わないために」

「元気なうちから介護に備えよう」シリーズ第4弾！

3月11日(火)10時～ 白金いきいきプラザ 大広間にて (みなと区報掲載予定)

「私は大丈夫よ～」・・・みんなそう思っているんです。詐欺の手口は次々に新しくなっています。

今は「送り付け商法」という手口も！今回はみなと消費者センターに所属する「消費サポーターズ」に協力いただき、寸劇を取り入れた分かりやすい内容で、皆様の防御力アップに役立てます。

● 介護予防講座「おいしく食べるために」

3月3日(月)に都営高輪一丁目アパートにて開催予定です。みなと保健所と共催で行います。歯科と健康寿命には大きな関連があります。いつまでも美味しく食べられるために参考になる情報が盛りだくさんの内容となっております。開催に関しての詳細は近くなりましたらお知らせ致します。皆様のご参加お待ちしております！！

事業活動報告



イベント報告

★11月14日に第6回健康長寿！inみなとが高輪区民センターで開催されました。80歳エベレスト登頂者 三浦雄一郎さんの特別講演がありました！その他、足の健康チェック、咀嚼ガムやバランスの良い食事など介護予防の体験・展示コーナーで様々な企画・イベントが実施されました。中でもシニア世代のWell-Ageショーと題して各地区選考で活躍されている方のご紹介をさせていただきました。初めての試みでしたが、大盛況でした。

★同月23日に高輪地区いきいきフェスタ2013が豊岡いきいきプラザで開催されました。高輪地区の介護予防リーダー・サポーターさんが中心に企画運営していただきました。私たちはいきいきプラザ職員とも協働し、みんなといきいき体操、介護予防健診、血管年齢測定、体操体験講座を行い沢山の方々にご参加いただきました。

年々、内容が充実し、レベルアップしていると思いますので今年のイベントもご期待ください。

★ 介護家族のつどい ★

日頃の介護疲れや悩み、不安に思う気持ちなど少しでも気持ちが楽になるよう、一緒にお話ししてみませんか？ お茶をご用意しています。窓から緑を眺めながら、一息ついてみませんか。支會（ささえの会）サポーターと共にお待ちしております♪ お気軽にご参加ください。

毎月第3（木）13：30～15：00
白金の森にて

* 認知症サポーター養成講座 開催グループ募集中 *

認知症の方を住み慣れた地域で支えていくための「理解者・協力者」になっていただけませんか。5人くらいからのグループで開催OKです。町内会、サークル、会社など出向いていきます。

テキストを使い、病気としての理解や接し方と心構えなどを学んでいただきます。団体に合わせてアレンジいたします。終了後はサポーターの「オレンジリング」をお渡しいたします。時間は1時間半程度です。お待ちしております。

防災訓練を行いました



昨年12月11日、港区における災害時要援護高齢者支援マニュアル作成に向けての防災訓練を行いました。訓練会場は白金の森。災害時には「福祉避難所」となる想定です。また1階の高齢者相談センターは、地域にお住まいの要援護高齢者の安否確認の連絡が入り、安否情報集約の機能を担うこととなります。まだまだ初回のシミュレーションであり、今後港区が詰めていく予定です。災害時にご自身で避難が難しい方は、「災害時要援護者登録」についてお問い合わせ下さい。

血管年齢測定

12月に白金の森、区民センター、白金台いきいきプラザ、豊岡いきいきプラザ、白金いきいきプラザ、高輪いきいきプラザで簡易血管年齢測定を行ないました。

生活習慣病は増加しており生活習慣の改善や予防の重要性がいわれています。血管老化を知ることは動脈硬化度の指標となるだけではなく高血圧の治療効果、糖尿病・脳梗塞等の動脈硬化関連疾患の経過管理、生活管理にもつながります。今年も計画していく予定なので、その際は是非ご参加ください。