

平成25年度



夏号



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)

知っていますか？
港区高齢者向けサービスのご紹介

第一回 配食サービスについて

ひとり暮らしや高齢者のみの世帯、高齢者と障害のある方のみの世帯の人で食事の準備や調理が困難な人に、栄養バランスのとれた昼食または夕食を週1食から週7食までご自宅にお届けし、同時に安否を確認します。生活状況の調査およびサービス提供の調整を事前に行います。

※ご家族の仕事などの理由で、日中、長い時間ひとりになる方もご相談ください。

●申請時に5事業者の中から選ぶことができます。

1食…300円～470円



お申込み先：高輪地区総合支所 区民課 保健福祉係 ☎03-5421-7085

高輪地区高齢者相談センター ☎03-3449-9669

★今後も港区の高齢者向けサービスについて記載していきたいと思っておりますので、ご参考になさってください。

一例の写真です。

カロリー調整食や低たんぱく食もあります。



高齢者相談センターに7月からメンバーが増えました！

藤本泰子（保健師）

はじめまして。早く高輪地区に慣れ、色々な活動ができるのを楽しみに思っています。頑張ります、宜しくお願いします。





事業活動報告

けあまねサロン



今年度第1回目は『白金の森はこんな社会資源!』と題して、5月21日(火)に開催しました。わたしたち高齢者相談センターはもちろん、特別養護老人ホーム、高齢者在宅サービスセンター、いきいきプラザの職員が施設やサービスの紹介を行いました。新年度を迎え、新しい顔ぶれが増えたかな、という印象で企画してみましたが、施設それぞれの新しい取り組みなどの話もあり、参加したケアマネジャーさんたちからは参考になったと好評でした。次回は7月23日です。詳しくは当センターまで!

シンポジウム



7月7日(日)「高齢期の地域生活を豊かにするために」と題して、シンポジウムが行われました。昨年行われた、「75歳以上高齢者を含む2人世帯の生活に関する調査」をもとに、ふれあい相談員の事業説明や訪問対象拡大等が説明されました。ふれあい相談員が実際に高齢者のみ世帯を訪問して見えたことは、複数で暮らす世帯だからこそ、問題をお互いで補い抱え込み、他者の支援が入りにくい状況があること、地域への参加が少ない男性を放っておくと、ますます孤立する可能性があり危険なので、夫婦で参加できる場があれば地域デビューできるかもしれないことです。一度もいきいきプラザを利用したことのない方は、ぜひ一度、行ってみて下さい。

介護者を支援するために



在宅介護サービスが増え、自宅で介護を受ける方も年々増えています。その一方で、介護疲れや責任感の重さから、苦しい思いをしながら抱え込んでしまうケースも増えています。特に介護を受ける方に認知症がある場合には、ストレスも高まりがちです。

★「介護家族のつどい」で一緒にお話しませんか?

毎月第3(木) 13:30~15:00 白金の森

★ 高齢者相談センターや支所は虐待の通報先です。介護負担から無意識にでも高齢者が辛い思いをしている場合があります。周囲で気になる事を見聞きしたらご連絡下さい。充分配慮し、支援に繋がっていきます。

血管年齢測定



5月15日から22日に白金台いきいきプラザ、豊岡いきいきプラザ、高輪いきいきプラザ、白金いきいきプラザ、高輪区民センターで血管年齢測定を行いました。区民センターでは、当職員で栄養士の資格を持っている宮本職員が栄養ミニ講座【お惣菜を美味しくバランス良く食べるポイント】も行いました。参加者の質問等にもお答えしながら、和気あいあいと終了いたしました。血管年齢測定は今後も予定していきますので、次回はぜひご参加ください。お祭りなど地域のご年配者がたくさん足を運ばれる場があれば、このような機会をたくさんもっていききたいと思っていますので、小さな集まり等でも、どうぞお気軽にお声くださいませ。

今後の活動予定

- 7/24 カトリア会と共催で認知症サポーター養成講座開催
会場：白金いきいき
- 8/3、4 白金商店会の夏祭りでブース出展
- 8/4 介護予防教室
「歯科医が教える健康寿命の延ばし方」
会場：豊岡いきいきプラザ
- 8/30 介護予防教室
「おいしく食べるために」
会場：高輪いきいきプラザ
- 9/3 介護予防講座
「管理栄養士による栄養講座」(仮)
会場：白金いきいきプラザ
- 9/27(予定)
講座「多様な住まいの選び方」(仮)
会場：高輪いきいきプラザ



* 詳細は高輪地区高齢者相談センターにお問い合わせください。