仲町おとしより相談センターだより　令和5年3月号

仲町おとしより相談センター発行・おとしより保健福祉センター監修

第４回ハッピー仲町を開催しました!!

２月14日(火)に、第４回ハッピー仲町を開催しました。今回の講座のテーマは『自分らしく生きるため、今から考えること（終活）』でした。

ACPという言葉を聞いたことはありますか？「あらかじめ、将来に備えて医療や介護、日々の暮らしについて、対話をして計画を立てていくこと」です。

自分らしく生きるため、「これまで自分が大切にしてきたこと」「これから大事にしたいこと」「いのちに対する考え方」「これからどのように過ごしたいか」「どのような介護を受けたいか」等について考え、わたしの思い手帳に記載をしていきました。

今回考えたことを家族や大切な人など信頼できる人と話をし、共有して『わたしの思い手帳』に書きとめていきます。

今回参加された皆様からは、「自分の思いを書き留めたことですっきりした」「考えてはいてもなかなか言い出せる機会がなくて難しいと思っていた」「家族にもこれをもとに話してみようと思います」など様々な感想が聞かれました。

講座の後にはランチ会を行い、皆様で楽しくお話をしながら、お弁当を召し上がりました。普段一人で食べることが多いという参加者も多く、「久しぶりにおいしいお昼だった」「皆でお話できて楽しかった」等笑顔が見られました。

午後はミニ体力測定会にも参加頂き、毎日体を動かすことの大切さを実感する機会となっていました。

出前講座～仲町長寿会～

仲町長寿会様よりご要望があり、２月16日(木)地域センター　４階レクホールにて、出前講座を開催致しました。

今回『介護保険について』、どういった時にどのように利用するのかを具体例を提示しながら説明をさせて頂きました。また当日は、30名の方に参加をして頂きました。参加者からは、「あまり聞いた事がなかったので勉強になった」「参加できてよかった」等の声を頂き、多くの皆様から好評を頂きました。

ミニ体力測定（幸町）を開催しました。

２月９日(木)、幸町10の筋トレグループで、第２回ミニ体力測定会を開催しました。
昨年11月に第１回ミニ体力測定会を実施し、今回は３か月後の２回目測定会でした。測定結果が前回よりも上がった方、維持の方、やや下がった方等様々でしたが、ご自身の体力を振り返る良い機会となっていました。

ミニ体力測定会では、体力測定手帳をお配りしており、自身の測定値を継続的に記載し、体力の変化を把握することができます。また日々の運動の記録を記入する欄があり前回測定以降、毎日記載し活用している方もいました。
次回の測定は５月予定です。今後も定期的に体力測定を行い、健康的に過ごしていきましょう。

認知症 声かけ訓練 ～弥生小学校6年生対象～

２月24日(金)弥生小学校６年生を対象とした、『認知症声かけ訓練』を開催しました。認知症声かけ訓練では、認知症への正しい理解を深めて、認知症の人とその家族等を地域で見守る体制づくりを目指しています。
担任の先生をはじめ、地域の皆様、ケアマネージャー等のご協力の元、大きなトラブルなく開催することができました。
声かけを体験して頂いた後で、各グループでその対応について検討・振り返りを行って頂きました。

認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるためには、地域の見守りが大切です。地域で道に迷っていたり、困っている認知症高齢者を見かけた際には、今回学んだ認知症の方への声掛けのポイントをぜひ取り入れてみてください。

３月の予定

- ３月13日(月)　14:00～16:00　家族会
  仲町地域センター３階第１洋室、申込不要
- ３月14日(火)　認知症サポーター養成講座　仲町ふれあい館
- ３月15日(水)　地区ネットワーク会議、仲町・熊野主任ケアマネージャーの会
- ３月16日(木)　ミニ体力測定会（中板橋）
- ３月26日(日)　桜まつり
- ３月27日(月)　体操教室

仲町おとしより相談センター
板橋区仲町20-1　☎03-5917-5201