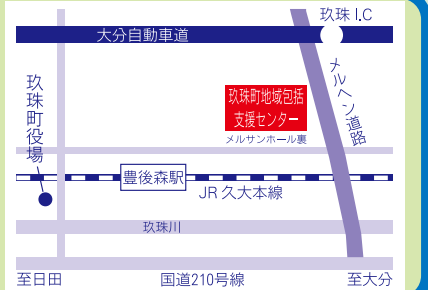


# ほうかつセンター便り

〒879-4405 玖珠町地域包括支援センター

大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1 TEL(0973)72-7154  
(老人福祉センター内) 令和5年3月発行 第30号



## 認知症地域支援推進員より『本人ミーティング(くす雑談会)』のご紹介

『本人ミーティング』とは

認知症の方が集まって、これまでの体験や希望、いま必要としている事や困りごとなどを自由に語り合い、やりたいを実現するための方法を考え行動するワーキングチームです。

玖珠町では“くす雑談会”と称して、毎月第4木曜日の10:00~11:30に、メルサンホールの一室で開催しています。

### 本人の思い

- 話を聞いてもらえない
- できるのにやらせてもらえない
- 自分にはまだ出来ることがある
- 理解をしてくれる人がいない
- 世話になるのがつらい
- やりたいことを言い出せない



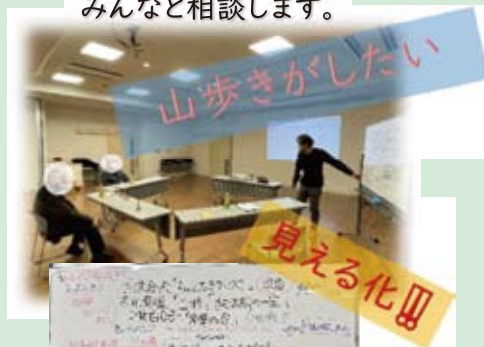
### 家族・地域の思い

- 本人の思いを聞いたことがない
- どうしたいのかがわからない
- 接し方や支え方がわからない
- 元気がなく心配
- 助けを借りたいけどどうしたものか



同じ境遇の仲間だから話やすく会話に共感ができ、1人じゃないのだと実感できます。みんなと相談して方法を話し合い、興味あることが実現されると、より楽しくなります。

みんなと相談します。



### くす雑談会の様子



きりかぶ山で自然散策



支援者も加え街頭での啓発活動

自由な発言の場であってほしいことから、『ゆったり・しぜんに・たのしく』をモットーに和やかな雰囲気作りをしています。認知症の相談も受けますので、まずは見学に来てみませんか?

参加受付・お問い合わせ先 ☎0973-72-7154 玖珠町地域包括支援センター 佐藤・梅木まで

「もう年だから…」 「もうできない…」 と諦めていたことを、  
「まだできる！」 「まだできる！」 に変える

# 短期集中リハビリ教室

専門職の指導による筋力トレーニングやストレッチを集中的に行います。

3ヵ月の集中型  
週1回  
約2時間

1回 500円  
※所得に応じ  
1割負担の場合

ご自宅までの  
送迎付き♪

「足腰が弱って掃除や洗濯などの家事が辛い…」  
「最近、転びやすくなった…」  
「15分歩くのがつらくて買い物にいけない…」  
「畑仕事ができなくなった…」



諦めるのは、まだ早い！

## ● 実際の教室の様子



足の筋肉を鍛える  
トレーニング中！



体力測定をして  
運動の効果を確認します。



運動の合間に水分補給♪  
体調の確認をします。

## ● 参加者の声

3ヵ月後、運動の効果を実感！

「足腰が強くなり、長く歩けるようになりました。教室を卒業した後も散歩をする習慣が身に付きました。」 「調理や洗濯などの家事が楽にできるようになりました！」

短期集中リハビリ教室 が気になった方、  
玖珠町地域包括支援センター までお気軽にお問い合わせください♪  
担当: 岩田 電話: 72-7154

