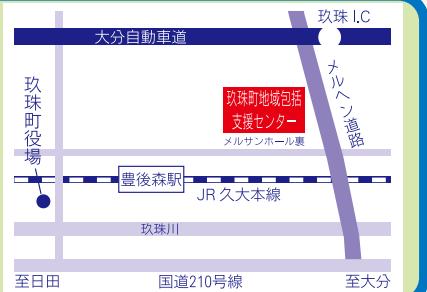


# ほうかっセンター便り

〒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4年3月発行 第26号



## 近頃こんなお悩みありませんか？

最近よくつまづくよね

物を持って運ぶのがつらい

ちょっと頑張ると腰がいてなる



最近、息切れしがちなのよねえ

よう尻もちをつくんじやあ

スーパーが前より遠く感じるなあ

このような日常生活に不安を持たれている皆さんには

**3ヶ月で効果が期待できる運動のサービスがおすすめ!!**

おすすめ

## 通所型・訪問型短期集中リハビリ教室



1・2・3・4・!

体力アップを主体で考えるなら**通所型**、家事や自宅周辺の動作でお困りの方は**訪問型**、もちろん同時利用も可能ですので、皆さんの生活の困りごとに合わせた組み合わせが可能となります。担当者と相談をしながら自分に合ったスタイルで**目標の達成**を目指しましょう。

**【ご注意】写真は通所型の様子です。**

### △サービス紹介

○**通所型**：送迎あり午後から2~3時間程度

○**訪問型**：自宅訪問1回45分程度

□対象者：事業対象者、要支援1、要支援2の認定が必要です。

□期間：3ヶ月間週1回（最大6ヶ月まで）

□料金：介護保険適用1回500円（1割負担の場合）

※介護保険の負担割合に応じて料金が異なります。



歳だから諦めるのはまだ早いのかも！まずは包括支援センターまで



# 令和3年度 声かけ模擬訓練 開催しました

玖珠、森、八幡、北山田地区の各自治会館にて、声かけ模擬訓練を開催しました。

声かけ模擬訓練とは、認知症の人が行方不明にならないよう日頃からの声かけや、困っている様子の方に声をかける方法を体験しながら学ぶものです。訓練での体験を通して認知症への理解を広げ、認知症になっても安心して生活できる地域づくりを目指します。

今年度は新型コロナウイルス拡大防止対策のため、人数を制限し、屋内にて講話・寸劇・声かけ練習を行いました。寸劇では、一人暮らしになり認知機能が低下してきた主人公が、昔通った学校に行こうとバス停に向かっている設定で、声のかけ方のヒントを学んでいただきました。

玖珠地区 10/23 (土) 参加者 12名



## <参加者の声～アンケートより>

- ・寸劇で声のかけ方が分かりやすかった
- ・中高生や家族の中でも声かけ訓練をしていくことが大切だと思った

森地区 11/7 (日) 参加者 18名



## <参加者の声～アンケートより>

- ・言葉の声かけや接し方の難しさが少し分かったような気がする
- ・声をかけるタイミングなどのことで勉強になった

八幡地区 11/20 (土) 参加者 18名



## <参加者の声～アンケートより>

- ・勇気を持って声をかける、穏やかな気持ちで接する。実体験が必要
- ・つい後ろから声をかけてしまう時が多いので、前に回って顔を見ながら話すことは勉強になりました

北山田地区 11/27 (土) 参加者 30名



## <参加者の声～アンケートより>

- ・優しく笑顔でじっくり話を聴いてあげること
- ・こうした訓練は効果的だと思う

民生児童委員、自治委員、つくしの会、ふれあい食堂みかづき、キャラバンメイト他の方々に参加していただきました。自治区での声かけ模擬訓練を希望される方は、包括支援センターにお問い合わせください。