

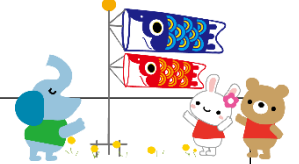
# にこっと通信

第 29 号

発行年月日:2023 年 5 月 11 日

発行人:地域支援介護予防センター

☎:42-3681



## 介護予防センターは「地域支援介護予防センター」に



## 生まれ変わりました！

職員体制が変わり、介護予防の仕事に加え「地域のささえあいの活動」や「高齢者の生きがいづくり」も担うことになりました。地域の皆様と、京極町の高齢者が生き生きと暮らし続けるために必要なことを一緒に考え、作っていきたいと思います！よろしくお願ひいたします！

## 職員紹介



古市 香苗  
理学療法士

京極町の高齢者の皆様が、住み慣れた自宅で自分のしたいことをしながら生活し続けるには何が必要か考え、実行することが「地域支援介護予防センター」の仕事です。私自身はリハビリ専門職としての知識を生かしながら、地域の皆様の元気作りを応援していきたいと思っています！



後藤龍太郎  
社会福祉士  
生活支援コーディネーター

「京極町だから安心して暮らせる」と思えるために何が必要なのか住民の皆様と考えていきたいです。京極町には沢山の支え合い活動がありますが、その支え合いの輪をさらに広げるためには皆様の力が必要です。新生「地域支援介護予防センター」をよろしくお願ひします！



西尾 恵  
生活支援コーディネーター

町の皆様が「京極町に住んで良かった」と感じてもらえるよう、高齢者の方と一緒に考え、楽しく活動できたらいいなと思っています。引き続き、シャキット会・つどいの場・ウォークラリーなどの介護予防事業は担っておりますので、福祉センターや町でお会いした際は気軽に声をかけてください！



斎藤 志帆  
生活支援コーディネーター

四月に通所介護から「地域支援介護予防センター」に異動になりました斎藤志帆です。部署を移動して初めて会う方達も多く、日々新鮮な気持ちでお仕事をしています。早く皆さんの顔と名前を覚えてたくさんお話をしたいなと思っていますのでよろしくお願ひ致します！

\*生活支援コーディネーターとは「支え合いの仕組みづくり」や「高齢者の生きがいづくり」に向けて住民や関係者をコーディネート(調整)し、高齢者が暮らしやすい環境づくりを推進する人です。

## Let's 脳トレ

カタカナを並び替えて単語を作って下さい。  
2つの単語が出来ます

例) ヒバマリラワ → ヒマワリ・バラ

① モスクコキ →

④ サスクラレミ →

② ギョンイコキ →

⑤ ボダタアリン →

③ カオジクラツ →

⑥ カアマリリキ →



答えはこの通信内に  
あります



# 元気湧く湧くウォークラリー、始まっています

今年は雪解けが早かったので4/21（金）に開始しました！「福祉センター」または「きょうここ」でスタンプ帳をもらえます。今年からシールではなくスタンプを集めることになりました。ご自分のペースでしっかり歩いて元気になりましょう！膝や腰の痛い方はノルディックポールの使用をおすすめします！腕を使うことで消費カロリーが増し、減量にも効果的ですよ！



## 元気湧く湧くウォークラリー



スタンプとスタンプ帳の見本です

ルールを守って皆で楽しく参加しましょう！

## ノルディックポール販売会やります！

日時：5月17日（水）13：30～15：00

場所：きょうここ

昨年も実施しましたが、  
倶知安のスポーツたきぐち  
さんが販売会を行います。  
年に1度のチャンスなので  
この機会をお見逃しなく！



## おすすめ本



認知症になりたくないと考えている人は非常に多いと思います。その理由の一つに、「自分が認知症になったらどうなるかわからない」ということがあげられると思います。身近に認知症の方の話聞くことはあるかもしれませんが、認知症には進行の段階があります。いきなり何もかもわからなくなってしまわないのです。京極町では「認知症サポーター」の養成が盛んに行われており、認知症について理解を深めている方も増えていますが、まだまだ偏見も多いようです。この本を読んで認知症がどのように進行していくのか、どのようなタイミングでどのように対処すればよいのか学んでみてはいかがでしょうか？



イラストは、『大家さんと僕』の矢部太郎氏

認知症の進行具合を、春・夏・秋・冬の4段階に分けて、そのとき何が起るのか？どうすれば良いのか？を多数の患者さんのエピソードを交えて描いた、心温まるエッセイ。人生100年時代、誰もが避けられない道。知っていれば、だいたいのは何とかなるものです。認知症専門医が教える、ボケ方上手と介護上手

## 「にこっと通信」は

京極町社会福祉協議会のホームページではカラーで見ることができます

京極町社会福祉協議会

検索



にこっと通信の感想、ご意見などございましたら、お気軽に地域支援介護予防センターまでお知らせください！  
☎：42-3681（代表）

11・11キム4⑨  
11・11キム4⑨  
11・11キム4⑨  
11・11キム4⑨  
11・11キム4⑨  
11・11キム4⑨  
11・11キム4⑨