

北部1地区包括だより

～きらきら～

塩竈市北部1地区地域包括支援センター
〒985-0003 塩竈市北浜四丁目6番52号
TEL022-361-3822 Fax022-361-3844

今年度は、新型コロナウイルス感染症の予防対策のため、予定されていたイベントなどが軒並み中止や延期、縮小となりました。ステイホームが推奨され、人と会話する機会が少なくなり、日々の過ごし方も大きく変わりました。

今回の北部1地区包括だより～きらきら～では、今求められている『新しい生活様式』の実践例の紹介と今年度の北部1地区包括の活動の様子を掲載いたします。



「新しい生活様式」の実践例

厚生労働省ホームページより



買い物

- 1人または少人数で空いた時間に
- 計画をたてて素早く済ます
- レジに並ぶときは、前後にスペース
- サンプルなどの展示品への接触は控えめに
- 通販も利用
- 電子決済の利用



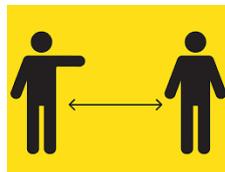
公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する



娯楽、スポーツ等

- 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を
もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離か
オンラインで



食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 料理に集中、おしゃべりはひかえめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは
避けて



イベント等への参加

- 発熱や風邪の症状がある場合は
参加しない
- 接触確認アプリの活用を



～北部1地区包括の活動の様子～

ウエルカフェ パソコン教室

ウエルシア薬局の佐藤健生さんのご指導により、パソコンの電源を捜すところから始まりました。

皆さん、マウスやキーボードの操作に苦慮しておりましたが、全6回の教室で完成に至りました(*^_^*)



年賀状の作成に
挑戦してみよう!!



北部1地区 運動教室

認知症カフェ



運動は楽しい♪
全身運動 最高 (^_^)



令和2年10月29日

3ヶ月に1回 認知症カフェを開催しております。テーマは身近な話題を取り上げ、交流を深める場となっております。参加は自由ですので、お気軽にお越しください。

塩釜ガス体育館で開催し、コロナ禍の中、25名もの参加をいただきました。仁接骨院の井上祐介先生のご指導はリズムカルで楽しく、運動を継続することの大切さを教えていただきました。

場所：ウエルシア薬局 本塩釜駅前店カフェコーナー



認知症サポーター養成講座を 受けて頂きました



認知症サポーター養成講座とは…認知症を正しく理解し、住み慣れた地域で、家族や近所の方と支え合いながら安心して生活ができる、街づくりのための講座です。令和2年3月末時点で、塩竈市では、5706人のサポーターが誕生しております。4～5名からの申込みも可能です。あなたも、認知症サポーターになりませんか？

ケアマネジャー勉強会

～連携を強めるために～



地域の方が、住み慣れた場所で安心して暮らし続けることができるよう、地域のケアマネジャー

の皆さんとの定期的な勉強会を開催しております。

『自筆証書遺言書保管制度』

をご存知ですか？(令和2年7月10日開始)



自筆証遺言書(遺言書)を作成した本人が、**法務局**(本局・支局)に**遺言書の保管を申請**する事が出来る制度です。保管制度を利用すると遺言者だけでなく、相続人や受遺者等にもメリットがあります。

手数料は **3,900円**です。

※受遺者とは：遺言によって遺言者の財産を譲り受ける者

遺言者メリット

- ①遺言書の紛失・亡失を防ぐことができます。
- ②他人に遺言書を見られることはありません。
- ③相続人や受遺者等の手続きが楽になります。

相続人・受遺者等のメリット

遺言者の死亡後、**家庭裁判所での検印手続きは不要**のため、速やかに相続手続きができます。

※詳しくは、法務省民事局のホームページをご覧ください

http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html

北部1地区 第2層協議体



協議体とは…地域が元気になるための話し合いの場です。暮らしを支え合う観点を広げていけるよう、地域住民の方々と意見交換をしております。時には『まち歩き』をし、塩竈の良さを改めて感じるきっかけとなっております。

編集後記 三寒四温という言葉のように、寒い日と暖かい日が代わる代わるやってくる季節が近づいてまいりました。しかし、今年は寒波の影響により全国各地では除雪作業に追われ、塩竈市内でも例年になく雪かきに苦慮しております。

コロナや雪の影響により活動が中止になる事もございますが、北部1地区包括では、今後も安全を第一に考え、地域の皆様に安心してご参加いただける取組みを実施してまいります。皆様も健康・怪我に気をつけてお過ごしください。* * * * (_) * * *

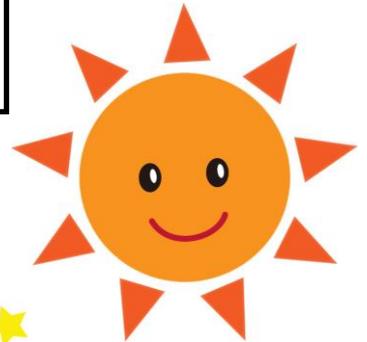
脳のトレーニングで認知症予防♪

Q. 下のイラストの  に入るものは何でしょうか？



ヒント：絵を漢字にしてみよう！

※答えは、下に載っています。



地域包括支援センターは高齢者の身近な総合相談窓口です

◎こんなことで困っていませんか？

- 今までできていたことが出来なくなってきた
- 一人暮らしなので、今後の生活に不安がある
- 足腰が弱くなってきたので、介護予防運動がしたい
- 介護保険のサービスを利用したい
- 特殊詐欺にあったかも知れない
- 近所に虐待を受けているかもしれない人がいる
- 家族が認知症かもしれない
- お金の管理が難しくなってきた



～包括支援センターは、塩竈市からの委託により配置されております。

相談は無料です。お気軽にご相談ください～

北部1地区地域包括支援センター ☎ 022-361-3822

※答え・・・  (日)  (月)  (火)  (水)  (木)  (金)  正解は、土曜日