



西部包括イメージ
キャラクター

月刊

西部包括新聞

5月号

令和6年5月号
(第34号・隔月発行)
発行: 塩竈市西部地区地域
包括支援センター
塩竈市清水沢1丁目12-2
電話: 022(367)0414
FAX: 022(349)9763

NHKが取材に来ました!

4/22(月)
『あさいち』で
放送されました



番組のテーマは『介護に備える』
で、相談者が来所し、実際の相談
の様子を撮影しました。

他県に住む娘さんが、西部地区
内に住んでいる両親のことで、
介護が必要な状態になる前に
どのような準備が必要かという
相談内容でした。

地域包括支援センターの役割や、
どのように相談が行われているか
など、広く知っていただくために
とても良い機会となりました。

西部包括 5月・6月の予定

《認知症サポーター養成講座》

受講希望の方は、ご希望の日程で
調整いたしますので、西部包括支援
センターまでご連絡ください。

《昔語りの会》

5月15日(水)14:00~15:30
「カードゲーム&おしゃべり会」
6月19日(水)14:00~15:00
「あやめを見に行こう!」

※5月の開催場所は西部包括支援センターです。
6月は事前に参加申し込みが必要です。
詳しくはお電話にてお問い合わせください。

「知っておきたい認知症」Vol.6



今回は、認知症を予防するための、脳の機能をアップ
させる生活習慣や趣味をご紹介します。

家事	料理や掃除など、いくつかのことを同時に行うことが、脳に良いトレーニングになります。
旅行	自分で計画を立てて行動する。旅行は体を動かしますし、良い気分転換にもなりますね。
園芸	季節や気候、成長の具合などによって、世話の方法や肥料の判断など脳を使います。
囲碁 将棋 麻雀	相手の手を読みながら自分の攻め方を考えることで脳が鍛えられます。トランプもいいですね。

一番の予防薬は、「新しい挑戦をする」「新しい体験を
しようとする気持ち」です。

認知症地域支援推進員 高橋 賢之

塩竈市西部地区地域包括支援センター 022(367)0414

保健師便り『今こそフレイル予防！』

フレイルには3つの原因があり、お互いに影響しあって進んでいきます。
また、フレイルと口の健康は、強く関係していると言われています。
栄養バランスを考え、よく噛んで食事を摂ることが大切と言われています。



みんなの福祉コーナー

～能登半島地震 宮城県災害派遣福祉チーム～

輪島の朝市



輪島中学校避難所



2月の七尾市に続き

3月8日～3月13日輪島市で

宮城県災害派遣福祉チーム(DWAT)の一員として活動してきました。

宮城・三重・福岡・熊本・岡山 合同DWAT



災害派遣福祉チーム(DWAT)

災害時の二次被害を防ぐため、配慮が必要な方への支援を行います。避難所の環境整備なども行います。福祉の専門職員が、チームを組んで活動します。

社会福祉士 伊藤 信子