



飯坂北地域包括支援センター便り

R6 年 7 月号

飯坂支所・飯坂学習センターで開催された「福島市総合防災訓練」に参加しました！！

5月11日(土)、「福島市総合防災訓練」が飯坂地区で行われました。併せて、「福祉避難所に係る搬送及び開設訓練」を福島市の二次的福祉避難所として指定されている“障害者支援施設けやきの村”で行われたので、担当地区の民生児童委員に同行し、包括職員も参加しました。

要支援者と支援チームに分かれ、要介護者3名(内1名を障がい者と設定)を飯坂支所から“障害者支援施設けやきの村”へ搬送し、引き渡すまでの一連を行いました。訓練終了後に、訓練の振り返りや今後の課題について話し合いましたが、民生児童委員の方の地域の防災に対する意識の高さに改めて感心させられました。この訓練を通して、地域の防災には地域の支え合いが非常に重要であることを感じ、改めて防災について深く考えさせられました。



ろ過装置を見学



リフト車からの移動



展示物を見学



AED 体験



ふれあいいいきいき サロン赤天



ふれあいいいきいきサロンでは過去に認知症の研修会を行った事がありますが、飯坂町で行方不明になった高齢者がいたり、認知症の方が増えている現状のため、当包括に依頼があり4月27日に天王寺集会所にて認知症サポーター養成講座を開催しました。当日は22名の方が参加して下さい、認知症についての正しい知識や対応方法について学びました。参加者からは「家族が認知症なのでとても参考になった」「認知症について分かっているつもりだったが、今回話を聞いて改めて気づくことが出来た」などの声があり大変好評でした。

認知症は年を取れば取るほど誰もが発症する可能性が高くなります。飯坂町は市内でも特に高齢化率が高いため、自分のため、家族のため、地域のために認知症について正しく理解して頂きたいと思っています。当包括では、町内会やサロン等の集まり、企業向けに認知症についての講話をすることが出来ますので、ご希望の方は是非ご連絡頂きたいと思ひます。



骨コツ貯筋体操教室

～飯坂北包括は、各関係機関と連携し、
飯坂地区の皆さまの健康づくりを応援しています。～



4月からスタートした「骨コツ貯筋体操教室」では、実際に介護の現場に携わる 当法人けやきの村の理学療法士、作業療法士に毎月1回、フレイル(虚弱)予防の体操を教わり、1年通して筋力アップを目指します。5月30日は骨密度と足指力を測定後、肩と腰の体操、下肢筋力バランス体操を行いました。明日がわくわくするような楽しみ、生きがいを持って過ごし、1年後は〇〇になっていたという目標に近づけるように、スタッフみんなでも応援していきます。教室の最終回となる来年の3月には、鍛えた足腰で、うどんを作って食べる予定です。随時、参加者募集していますので、ぜひお申込みください。



肩と腰の体操の様子



全体体操の様子

☆介護予防教室の予定☆

骨コツ貯筋 体操教室	①痛みや要望に応じたコース別体操 ②全体体操 ③希望者の個別相談 講師:けやきの村理学療法士、作業療法士	7月25日(木) 14時～15時	飯坂支所	新規参加者は 事前に申し込む。
		8月29日(木) 14時～15時		
わくわく健康 教室	災害時に役立つ!ポリ袋調理 講師:けやきの村管理栄養士	7月31日(水) 10時～12時(受付9:30)	飯坂支所	7/17 までに 下記へ
いきいき教室	いきいきももりん体操 DVD	7月12日(金) 8月9日(金) 14時～15時		予約 なし
はなもも会	いきいきももりん体操 DVD	7月16日(火) 8月20日(火) 10時～11時		
飯坂ももカフェ	季節の飾りづくり	7月18日(木) 11時～12時	はなゆまち	7/10 までに 下記へ
ひまわり教室	いきいきももりん体操 DVD	7月4日、18日(木) 10時～11時		予約 なし

【問い合わせ・予約先】

福島市飯坂北地域包括支援センター TEL573-6077