



# 地域包括支援センターたより



## みんなで解決、困りごと 地域ケア会議

睦地域ケアプラザでは、地域ケア会議を開催しています。地域ケア会議とは、高齢者が住み慣れた地域で、介護が必要になっても安心して暮らし続けられることを目的に、医療・介護・予防・住まい・生活支援等が一体的に提供されるよう、課題について検討する会議です。

参加者は近隣住民の皆様や、医療・介護の専門職、関係する機関などです。より身近な範囲の地域で、生活に即した課題について、気になる人・心配な人、そこから見てきた地域の課題について検討し、解決を目指します。

近隣地域で解決できない課題は、区や行政レベルで検討し、資源開発や政策にまでつなげていく仕組みになっています。

地域ケア会議について取り上げてもらいたい課題や高齢者に身近なお困りごとがございましたら、

睦地域ケアプラザ地域包括支援センターにお寄せください。 電話：730-5080



## 元気づくり教室(化粧療法)を行いました！

平成29年  
12月19日開催

☆高齢期にこそ、化粧や身だしなみが大切！！

化粧をすると、楽しい気分になったり、人に会うときに自信が持てたりするなどの気持ちの変化が起こります。脳へ良い刺激を与えるだけでなく、手指や腕、身体を動かすため、とても良い運動にもなります。また、唾液の分泌を促すことにもつながっていきます。



☆化粧や身だしなみを整えると…

外出や人との交流が増え、表情豊かに活動量も増えることで、食欲が湧き、元気な状態を維持できます。



ご参加いただきました皆様に、お化粧の効果を体験していただき、大変美しくなられました！！平成30年も12月に開催予定です。是非ご参加ください。

看護師 高橋

睦地域ケアプラザで活動されている貸館登録団体

## サークル紹介

今回は葉月会です

3年前から観世流謡曲の研修・親睦を行っています。謡曲は室町時代からの長い歴史を持った芸能で皆様ご存知の高砂・鶴亀・羽衣等多くの曲があります。初心の方ベテランの方を問わず気軽にお越しください。健康・親睦の為に大きな声を出して一緒に謡いましょう。

活動日：原則第1・3火曜日 9時～15時

参加費：2ヶ月で1,000円

持ち物：観世流謡曲教本（お世話します）



メンバー募集中です。お問合せは・・・

睦地域ケアプラザ 地域活動交流 730-5151 へどうぞ。



# 地域の催しをご紹介します！

## 蒔田アイシングクッキー教室にお邪魔しました！

1月21日（日）蒔田コミュニティハウスで開催されました。  
クッキーづくりから挑戦し、アイシングのクリーム作りには興味津々の様子でした。調理の習慣がない男児の参加もあり、素敵な体験が出来ました。



主催：蒔田地区社会福祉協議会  
共催：蒔田連合こども会

## お笑い演芸会が開催されました！！

1月14日（日）睦地域ケアプラザで開催。前半は小学生3名を含めた落語、後半はマジックの披露で、笑いの渦に包まれました。最後にはお汁粉が振舞われてお腹も満たされ、楽しいひとときを過ごされました。

58名の参加者で  
大盛り上がり！



主催／堀ノ内睦町連合町内会  
堀ノ内睦町地区社会福祉協議会

地域活動交流からのご報告



## 調理室大掃除ボランティア会を行いました！

29年12月21日（木）調理室の大掃除ボランティア会を行いました。忙しい時期にも関わらず9名の方が参加。普段はなかなか出来ない、細かいところまできれいに掃除をしてくれ、気持ちよく新年を迎えることが出来、感謝しております。ご協力くださったボランティアの皆さん、ありがとうございました。

午前と午後に分かれて参加して下さいました！



## 災害時の幼児の食を開催しました



1月24日（水）残雪が残る寒い中、12組の親子参加がありました。今回の講座では、平成28年の熊本地震でのボランティア活動のお話があったり、ヘルスメイトさんからローリングストックのお話がありました。また常にご家庭にあるような食材での試食が紹介されたり、備蓄のアドバイスなど、とても参考になる内容でした。

主催：南区食生活等改善推進員会  
（ヘルスメイト）  
共催：睦地域ケアプラザ



# 地域活動交流事業からのお知らせ



## いきいきシニア塾

**参加者募集中!**

運動習慣のない方でも安心して参加出来ます

開催日：3月13日(火)、4月10日(火)  
時間：13時30分～14時45分  
場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象者：南区在住で60歳以上の方  
内容：3月は3B体操  
4月は玄米ダンベル体操  
定員：25名(先着順) 参加費：無料  
申込先：睦地域ケアプラザ 730-5151

高齢者  
向け

## むつみ歌声ひろば



童謡・唱歌・叙情歌から懐かしい歌謡曲まで様々な歌をみんなで歌いましょう♪

開催日：3/1、3/29、4/26(全て木曜日)  
時間：14時～16時  
場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象者：南区在住の方ならどなたでも歓迎  
定員：30名 参加費：無料  
持ち物：飲み物を必ずお持ちください  
問合せ先：睦地域ケアプラザ 730-5151

## 子育て広場



子育て中の親子が集まり、一緒に遊んだり交流を図る場です。ぜひ遊びに来て下さい。

開催日：3月19日(月)、4月16日(月)  
時間：10時～11時30分  
場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象者：0歳～未就園児の親子、養育者  
参加費：無料 **出入り自由、予約不要**  
問合せ先：睦地域ケアプラザ 730-5151



## レインボーキッズ

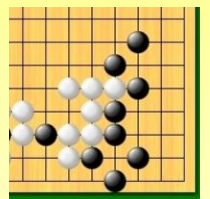
音楽にあわせて親子でダンスや体操を行い、楽しく体を動かしましょう。

日程：3/3、3/17、4/7、4/21  
時間：10時30分～11時30分  
場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象者：知的障がい・発達障がいのある5歳～小学生とその保護者  
定員：9名 参加費：1回 100円  
問合せ先：睦地域ケアプラザ 730-5151



## はじめての囲碁入門講座 参加者募集!

誰でも簡単に対局できるようになるまで学びます。講座終了後も「囲碁クラブ」に参加して復習が出来ます。



開催日

4/12、4/19、4/26  
5/10、5/17、5/24、5/31  
6/14、6/21、6/28

(いずれも木曜日・全10回)

場所：睦地域ケアプラザ  
地域ケアルーム

時間：13時～15時

定員：10名

対象者：囲碁初心者の方

申込先：睦地域ケアプラザ 730-5151

参加費無料

最新のイベント情報を睦地域ケアプラザホームページから見る事が出来ます。

\*睦地域ケアプラザ トップページ→ <http://www.yui-yui.net/cp/>

貸館予約状況などケアプラザ最新情報を随時更新しています。

\*睦地域ケアプラザ ブログ→ <http://www.yui-yui.net/cp/blog>

