

【民生委員とケアマネジャーの連携ガイド】ができました！

令和元年秋に “地域で暮らす高齢者の支援者同士がつながる仕組み”

の1つとして函館市内のケアマネジャーの事務所（居宅介護支援事業所）や

民生委員の方々へ配布しています。ガイドには

それぞれの役割などが掲載されています。

ぜひガイドをご一読ください。

地域で暮らすAさんを支える人たちが、

Aさんへ関わる上でそれぞれに

負担が大きくなっていること、

心配・不安なことを話し合い、相談し、

それぞれが出来ることを手分けすることで、

お互いの負担・不安を軽くしてAさんの

暮らしを応援・見守ることが出来ます。



当センターが主催する地域ケア会議では、民生委員とケアマネジャー等が

顔見知りになることができます。支援者の連携を図るため、皆様のご参加

をよろしくお願い致します。

（社会福祉士 手塚）

編集後記

早いもので年度末の3月になってしまいました。今年度もたくさんの地域の方々とお会いしました。また、地域で活躍されている方にはたくさんお世話になりありがとうございました。今後も広報誌を年3回発行していきます。手に取り見て頂ければ幸いです。次年度もどうぞよろしくお願い致します。

編集担当：亀井 手塚 佐々木恵 八木澤

愛. こんたくと中央

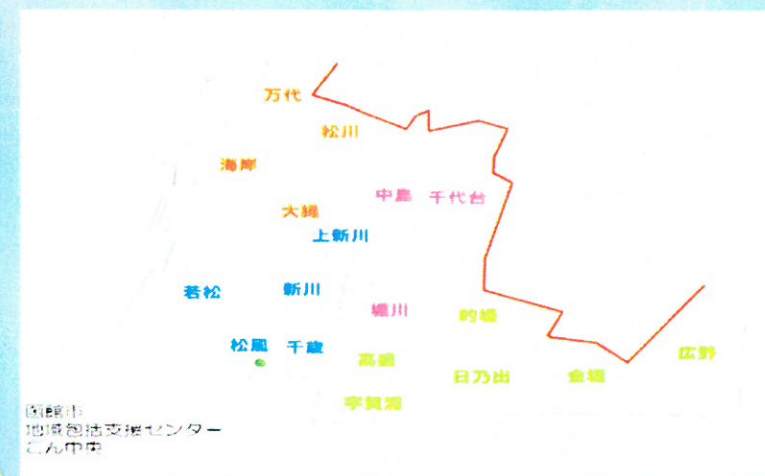
函館市地域包括支援センターこん中央
広報紙 令和2年3月発行
発行責任者
センター長 福島久美子

平成28年4月に開設された当センターも、丸4年を迎えようとしております。これも、地域の方々のご理解とご協力があったからこそ感じております。

高齢者が自身の介護予防・健康づくりに取り組むことができ、地域での支えあいの中で安心して暮らせる地域を皆様と一緒に目指していきたいと考えています。

これまで同様地域の身近な相談所として、“高齢者あんしん相談窓口 地域包括支援センターこん中央”をどうぞよろしくお願い致します。

担当町地図



ホームページも開設しています



函館市地域包括支援センターこん中央

住所：函館市松風町18番14号

電話：27-0777

包括こん中央



センター職員紹介

福島（センター長）
（保健師）



佐々木恵（主任ケアマネ）



手塚（社会福祉士）



眞野（社会福祉士）



亀井（ケアマネ）



石川（ケアマネ）



佐々木公子
（主任ケアマネ）



八木澤（保健師）



宮下（事務）





カフェ



おれんじの木



令和元年 11 月 13 日（水）、松風町にある
特別養護老人ホーム俱有（くゆう）にて、開催しました！



認知症の方やご家族、地域の方や介護医療の
専門職などみなさんのおしゃべり広場です。

「お茶を飲みながら楽しくおしゃべり」

「年齢を重ねることで気になること・

知りたいことを学ぶ場」

「介護や医療の専門職がいるから相談できる」

当日の様子「第1部」

「防災」をテーマに対談
を行いました。H30年の
ブラックアウトを経て、
問題点や起きた時の心構え
等を話し合いました。



当日の様子「第2部」

グループに分か
れ、カフェタイ
ム。多くの笑顔
があり大盛況
でした。



当日の様子

就労継続支援
B型事業所
工房・虹と夢
さんの
パンを販売。



地域の方、ケアマネジャー
障がいサービス相談員、
介護サービス事業所、
高齢者施設、包括が
協力して企画しました。

“おれんじの木” は、令和2年度も開催する予定です。

包括支援センターこん中央 及び 市のホームページ、広報誌などでご案内致します。

どなたでも気軽にご参加ください。

（主任介護支援専門員 佐々木恵）



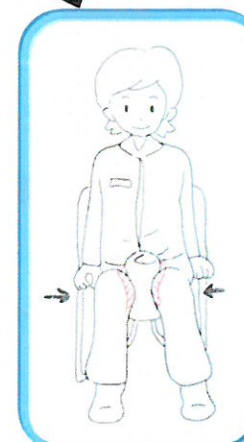
座ってできる筋力トレーニング

冬の寒さと感染症の影響で体を動かす機会は減っていませんか？
筋力が低下し、転倒することで、**寝たきり** や **認知症** につながるこ
があります。転倒を予防するためには **足腰を鍛える** ことが大切です。
そこで、今回は座ってできる筋力トレーニングをご紹介します。



膝でタオルを圧迫しま
す。内ももに効きます。
10秒×3セット

膝をくっつけて膝か
ら下を開閉します。
太ももの外側に
効きます。
10回×3セット



つま先を上げ下げし
ます。すねの筋肉に
効きます。
10回×3セット

かかとを上げ下げ
します。ふくらはぎ
に効きます。
10回×3セット



* 回数は目安です。無理せずご自身の体力に合わせてトライしましょう。

（保健師 八木澤）

出前講座を承ります

地域包括支援センターでは、町会ふれあい会食など地域の方々に
出前講座を行っています。お気軽にご相談ください。

テーマ	内容
認知症	認知症とは・認知症の方への対応。認知症の予防。
転倒予防講座	なぜ転びやすくなるのか、転ばないからだづくりとは。 実技も入れてご紹介します。
高齢期の住まい	さまざまな施設や、住宅の種類を知り、自分に合った高齢期の住まいを 考えるきっかけとなりますように。
高齢者虐待防止	虐待の種類やなぜ起こるのかを知り、防止するためにできること、気付い た場合の対応について学ぶ。
消費者被害	どのような被害があるのか、もし被害にあったらどこに相談すればよいか
介護保険について	制度全般についてのほか、個々のサービスについてのご説明も可能です。
その他	ご希望のものがなくても、ご相談ください。