

みなみ 通信

R5.3月号



令和4年度第2回『青森市高齢者介護相談協力員研修会』を開催！

令和4年11月30日(水)10:00～11:30、
はまなす会館にてテーマ『認知症の本人の声を聞こう！～古い認知症観を脱し、新しい認知症観へ～』のもと実施し、
相談協力員20名参加されました。

認知症当事者の声を動画で視聴して頂き、
地域の方が認知症になったらどのような対応ができるか、
どのような支援があれば在宅生活が続けられるかグループワークで話し合いを行いました。
「集いの場があればよい、見守り体制やチームオレンジをつくる」
など活発に意見交換されていました。



幸畑ヒルズスノーフェスティバルに参加しました in 青森大学



幸畑団地地区まちづくり協議会主催のスノーフェスティバルに健康チェックコーナーとして協力してきました。



子供達が外でそり遊びをしている中、南包括では青森大学の教室をお借りして、
血圧測定、血管年齢、骨密度、脳の健康チェックを行いました。



小学生～高齢者まで多世代の方にお越し頂き、健康に関する意識の高さがうかがえました。

健康測定希望の町会がありましたら、南包括までご相談下さい！

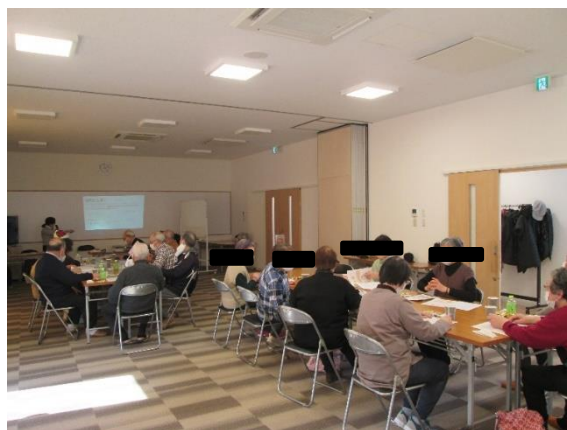


裏面に続く→

認知症ステップアップ講座 開催



2月8日(水) 14:15~15:00、幸畑福祉館で「幸畑ロコトレ」に参加されている方(認知症サポーター養成講座修了者)へ、認知症ステップアップ講座を開催しました。認知症の方本人の声を知り、認知症になっても安心な地域づくりについて考えました。



合子沢町会・合子沢婦人部ロコトレ

場所：中央市民センター合子沢分館
日時：第2・4木曜日 10:00~11:00

すみれ団地町会婦人部ロコトレ

場所：すみれ会館
日時：第1・3水曜日 10:00~11:00

京王台町会ロコトレ

場所：すみれ会館
日時：第1・3火曜日 10:00~11:00

ハッ橋ニュータウン町会ロコトレ

場所：ハッ橋ニュータウン市民館
日時：第1・3火曜日 10:00~11:00

桜川団地町会ロコトレ

場所：桜川福祉館
日時：毎週水曜日 10:00~11:00

南桜川団地町会ロコトレ

場所：南桜川団地町会集会所
日時：第2・4水曜日 10:30~11:30

桜川南町会ロコトレ

場所：桜川福祉館
日時：第1・3金曜日 10:30~11:30

幸畑里見町会ロコトレ

場所：幸畑第二団地集会所
日時：毎週火曜日 10:00~11:00

幸畑ロコトレ

場所：幸畑福祉館
日時：第2・4水曜日 13:30~14:30



暖かくなったらロコトレ 始めてみませんか？



皆様のお住まいの地域で**9カ所**開催しています。

ご自由に参加できます！

無料！

申し込み必要なし！

6カ月に1回体力測定実施！

包括へ急に歩けなくなった、立ち上がりができなくなったという相談が増えております。

みんなで集まって**筋力低下、体力低下を予防していきましょう！**



体力測定の様子

R5.1.17

ハッ橋ニュー
タウンロコトレ



青森市南地域包括支援センター
〒030-0121 青森市妙見3丁目11-14
☎ 017-728-3451 (直通)
担当：高杉、藤井、吉崎



地域包括支援センターは青森市より委託を受けて事業を行っています。お気軽にご相談下さい★