

生活情報満載！

「くらしのマメ手帳」できました。

中部地域包括支援センターでは、このたび「くらしのマメ手帳」という情報冊子を作りました。高齢者の方が安心して安全に生活できる暮らしに役立つ情報を1冊にまとめています。

「相談したいことがあるけど窓口がわからない」

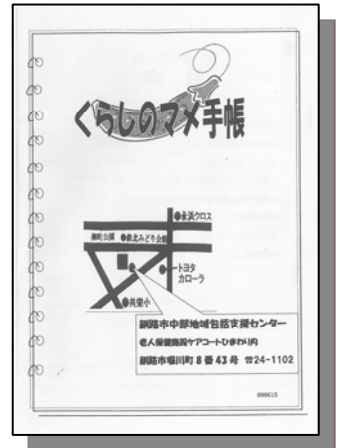
「足腰が弱らないように運動したいけど、どうしたらいいんだろう」

そんなときに、この「くらしのマメ手帳」開いてみてください。

皆様にご愛用いただければ幸いです。

当センターにてご用意いたしております。

お気軽にお問い合わせください。



中部地域包括支援センター ☎ 24-1102

鉄北地区



笑って、動いて、考えて、 心も体も ここんすっきり

5月28日、鉄北地区会館で行われた釧路市地域介護予防教室「脳・体とことん活性塾」に参加させていただきました。塾では市の保健師や、介護予防サポーター等による「わかがえりレッスン」と呼ばれる簡単な体操が行われており、また1日1回、前日のことを思い出して1行日記を書くという認知症の予防に効果があると言われている「エピソード記憶」を活用した取り組みも行われていました。「巨人が負けた腹たった」「昨日は天気が良くて洗濯物が1日で乾いた」など参加者の方は思い思いの1行日記を記入。たくさん笑って、体も頭も動かして、帰る頃には頭も体もすっきり。

今回の参加は15名。定員25名でまだ余裕があります。脳・体とことん活性塾は全5回、第4回7月9日(木)第5回7月23日(木)も開催予定で、途中からでも参加は可能ですが、事前の申込が必要です。ぜひ一度お問い合わせください。

お問合せ・お申込は 釧路市 介護高齢者福祉課 介護予防担当 ☎ 23-5185



お助け道具ご紹介



道具の名前

べんりぼう (便利棒)

「べんりぼう」は自助具のリーチャーと呼ばれる道具の一つで、英語の「REACH リーチ (届く)」が意味する通り、届かないところに手が届く道具です。

どんな方が使うと便利？

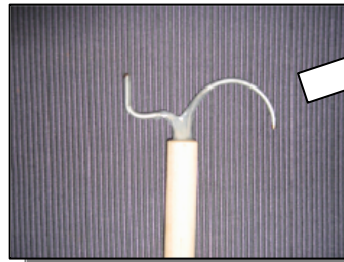
- ・足腰が不自由な方や車椅子の方。
- ・高い位置の物を取りたいが、「台に上がると転ぶのが心配」「腕が痛くて上がらない」とお困りの方。

どんなときに使うの？

- ・カーテンの開け閉め
- ・洗濯物を干すとき
- ・物を引き寄せる
- ・靴下の着脱
- などなど

どうしたら手に入るの？

中部地域包括支援センターで販売しています。1個 ¥300 (材料費) です。



ただいま製作中です！



こんな感じで作っています。

健康のためにボランティア

上記の「べんりぼう」は、ボランティアさんのご協力を得て作成しています。「べんりぼう」作りの主力を担ってくださっている^{しまぎき} 鳶寄さんにお話を伺いました。

【鳶寄さんのお話】

「うちの中に黙っていても具合悪くなるし、健康のために来ています。家で一人でTVばかり見ていたら、あちこち悪くなってくるし、人ともしゃべれない。ずっとしゃべれないとだんだんしゃべれなくなってくる。家にいたらぼけちゃう。動けるだけで幸せだと思う。少しでも役にたてたらやっぱり嬉しいです。」

鳶寄さんは自治会の草刈りや植樹のボランティアもされているそうです。

現在、一緒に『べんりぼう』を作ってくださいるボランティアサークルの仲間を募集中です。おしゃべりしながら楽しく作業ができる場所ができればいいなと思っております。

一緒につくりませんか？

「べんりぼう」

製作ボランティア募集

曜日・時間をご相談ください！！



べんりぼう

購入・製作の

お問い合わせは

24-1102

中部包括支援センター