

# 金井地域包括支援センター



## だより

令和4年6月発行 No.11

発行所：金井地域包括支援センター

山形市大字陣場903

金井コミュニティセンター内

発行責任者：センター長 小関 千賀

電話番号：664-2181

皆様が、いつまでも元気で住み慣れた地域で生活していけるよう、金井地域包括支援センターでは、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの専門職が、介護・福祉・健康・医療など様々な面から総合的に支えるため活動しています。

### こんな時は、地域包括支援センターに御相談ください。

家族のこと

いつまでも元気でいたい！  
地域の仲間と体操ができればいいと思うので相談にのってほしいな。



介護のこと



健康のこと

離れて暮らす親が入院し、退院後の生活に不安があります。  
介護保険サービスでどんなことができるのか、また、その手続き方法を知りたいです。

夫の物忘れが増えてきたように感じます。認知症？もしそうなら今後どんなことをしたらいいのか、正しい知識を知りたいです。



地域のこと



近所の人、悪質な訪問販売にあっているかも。高齢者を狙った詐欺なのかしら。

お金や財産管理

のこと

## 生活支援コーディネーター紹介

4月から生活支援コーディネーターとして、金井地区を担当させて頂くことになりました、生野吉晃(いくのよしあき)と申します。皆さんと一緒に楽しく地域づくりに取り組んでいけるよう努めて参ります。皆さんの声を繋ぐためにも、集まりや活動の場へもお伺いさせて頂ければ幸いです。よろしくお願いいたします。



## 令和4年度 スタッフ紹介

よろしく  
お願ひします



- ◇ センター長  
(兼 主任介護支援専門員) 小関 千賀
- ◇ 社会福祉士 神谷 晃司
- ◇ 社会福祉士 宇野 みなみ
- ◇ 保健師 槇 沙智世
- ◇ 事務員 茂木 明子

金井地域包括支援センターは山形市の委託を受けた金井地区の65歳以上の方の総合相談窓口です。相談は無料で、プライバシーは十分配慮いたします。自宅へお伺いすることもできますので、お気軽にご相談ください。

## 金井地域包括支援センター

☎664-2181

営業時間 平日8:30~17:30

新型コロナウイルス感染症予防対策として入室制限をしております。  
御来所される際は事前にご一報ください。

# 桜つつみウオーキングを開催しました！

5月12日に須川河川敷のランニングコース(桜つつみ)を会場に2本のポールを使ったウオーキングを行いました。ポールを使用することで膝や腰の負担を軽減し、上半身も動かすのでより運動効果がアップします。ウオーキングは誰でも、いつでも始められる運動です。3密を防ぎながら、心も体も元気になりましょう。R4年度は秋にも桜つつみで行う予定です。長距離コースと短距離コースがありますので、体力に自信が無い方でもご参加ください！

さわやかな汗をかきました。近くに良いウオーキングコースがあると知り、またやってみたいと思います。

新緑の木漏れ日に包まれながら、とても気持ち良く体の疲れを感じずにウオーキングできました。

もっと地元の誇りの場所を多くの方に知ってほしいと思いました。マイナスイオンを体一杯浴びました。



嬉しい感想を  
頂きました！



## 令和4年度前期（4月～9月） 介護予防講座のご案内

介護予防とは、要介護状態にならないための対策や、すでに要介護状態の方の改善、症状が悪化することの防止を目的とした取り組みのことです。

これからも住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、健康づくりに取り組みましょう。ぜひ興味のある講座にご参加ください。日程等の詳細は金井コミュニティセンターだよりやチラシ等でお知らせいたします。※印のついている講座は「かなみ生き生き講座」の中で共催事業として行うものです。

5月	桜つつみウオーキング・フットケア※・新緑ウオーキング
6月	ほっとカフェかなみ～な
7月	高齢者施設の違いと介護保険制度について※
9月	桜つつみウオーキング

※諸事情により日程が変更になる場合があります。

# 「ほっとカフェ かなみ～な」 始まりました！

「ほっとカフェかなみ～な」とは、誰でも参加可能な語り合いの場です。

令和4年3月3日に地域のボランティアの皆様や介護事業所の方々の御協力のもと第1回目が開かれました。参加した方からは「身近な場所で認知症について知ることができて良かった。」「自分だけではないんだなと気付くいい機会になりました。」という声が聞かれました。ご興味がある方は是非ご参加ください。



※感染症予防の為に現在  
飲食は行っておりません。

## ほっとカフェ かなみ～な



ひと休み  
しませんか？

認知症のご本人やそのご家族、

認知症について正しく知りたいと思う地域の方々が  
気軽におしゃべりを楽しんだり、認知症について学んだり  
できる場を開くことにしました。

ご家族と、お友達と、どなたでもお気軽にお越し下さい。



【 開催日時 】



令和4年 6月 15日 (水)

午前 10:00 ~ 午前 11:00

### 場所

金井コミュニティセンター  
多目的ホール

### 対象者

年齢問わず  
どなたでも！

感染症拡大予防のため事前申込制になります。

金井地域包括支援センター(664-2181)までお申し込み下さい。

金井コミュニティセンター：山形市陣場903