帝釈自治振興区
しんこうセンターたより

第 248 号
（令和 2 年 10 月 5 日）
発行：帝釈自治振興区
電話：6-0055（FAX 兼）
E-mail：taishaku@vesta.ocn.ne.jp

これからの主な行事予定・施設利用等

１０月　５日（月）　行政文書
１０月１０日（土）　ステンドグラス教室
１０月１１日（日）　ステンドグラス教室
１０月１２日（月）　地域で元気を育てる会『ここ（帝釈）で安心して暮らす』
１０月１３日（火）　高齢者部グラウンドゴルフ大会　スコラ高原
１０月１５日（木）　武士の台所　10 時～
１０月１５日（木）　もみじグループ
１０月２０日（火）　行政文書
１０月２０日（火）　役員会　　　１９時～
１０月２５日（日）　健康寿命向上セミナー　14 時～　帝釈自治振興センター

申込は１０／１３(火)までに、センターへ　会費千円

その他の教室
箏曲教室　　　　　　　　17 時～（10/9　10/23）
グラウンドゴルフ教室　13 時～（10/8　10/22　10/31）

●地域で元気を育てる会『ここ（帝釈）で安心して暮らす』
１０月１２日（日）　　９：３０～　会場：帝釈自治振興センター

●健康寿命向上セミナー１回目『運動機能向上』教室
１０月２５日（日）　１４：００～　会場：帝釈自治振興センター
申し込み：センターへ　１０月１６日（月）まで

●健康寿命向上セミナー２回目『栄養改善』教室
１１月　９日（月）　１０：００～　会場：始終集会所
申し込み：センターへ　１１月２日（月）まで

おふくろの味クッキング
９月２５日（金）料理教室を開催しました。当日は稲刈りシーズンと重なり参加者が少なめでしたが皆さんやる気満々。
「持ち寄った野菜で料理を作る」のが今回のテーマで、
何ができるかハラハラドキドキでした・・・

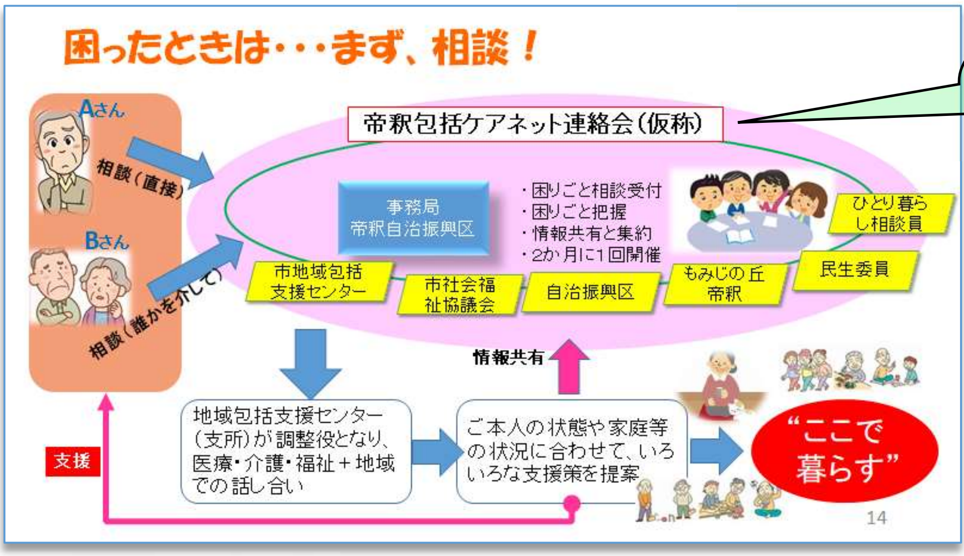
ナスの春巻き、サツマイモのポテサラ、ハヤトウリの酢の物、ミョウガとナスの塩もみ、
野菜の天ぷらのてんこ盛り、こんにゃくのソース炒め、
ピーマンとごぼうチンジャオ風炒めなど盛沢山。
食べきれない程のおいしい！ヘルシーな料理が完成です！！

■庄原市生活支援体制整備事業実践報告会がありました。

９月２６日（土）13:30 より庄原市ふれあいセンターコパリホールで、「ささやかだけどキラッと輝く地域の取り組み」について、高野、庄原と帝釈の取組み報告会があり約 50 名の参加者でした。帝釈自治振興区からは表会長が『ここ（帝釈）で安心して暮らす～帝釈版：地域包括ケアシステムの実現に向けて～』の発表をしました。

昨年 10 月、社会福祉部・高齢者部合同部会で導入検討を行った経緯とそこで出た実現に向けての取組みの説明をしました。帝釈の住民がいつまでも安心して住み続けていくためには、住民間での見守りや応援活動の継続が大切であり、その中から出た住民ケアについての情報を医療や介護につないでいく仕組み作りが必要です。そのため帝釈包括ケアネット連絡会（仮称）を立ち上げて情報・課題を地域包括センターにつないでいく場を設けたいと考えています。

詳しい内容については地域マネージャーだよりのコーナーで分かり易く説明します。



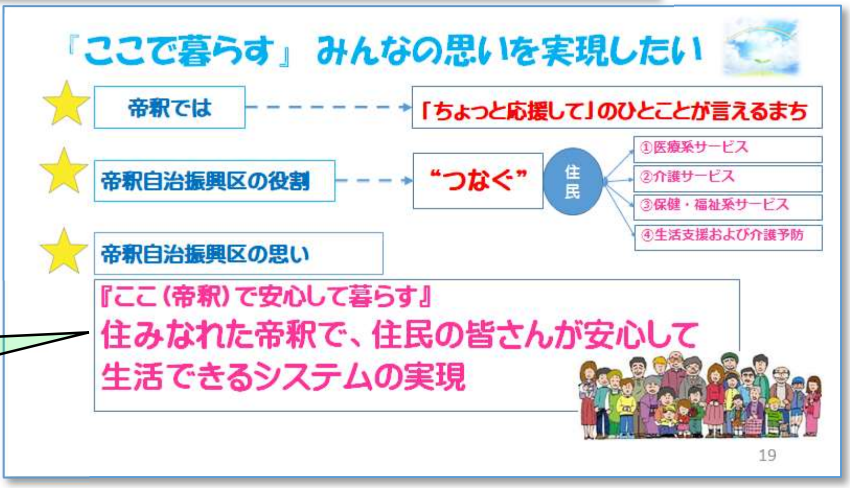
この連絡会がみんなをつなぐ

見守り上手と見守られ上手！

表会長と社協の半瀬コーディネータ

＜自分が心がける5つのこと＞

1. 普段から、ご近所づきあい、地域づきあいを大切にし、つながっておく
2. ご近所や友人とつながるためにも、社会参加・運動・栄養をこころがける
3. ご近所や友人などに「ちょっと応援して」のひと言を、自分から言う
4. 別居している家族等と定期的に連絡をとりあう（できるだけ週１回以上）
5. 自分と関わりの深いご近所や友人と、別居している家族をつなげておく



みんなさん
ご協力をお願いします

帝釈版地域包括ケアシステムのお話　第一回

地域マネージャーだより
八谷　輝行

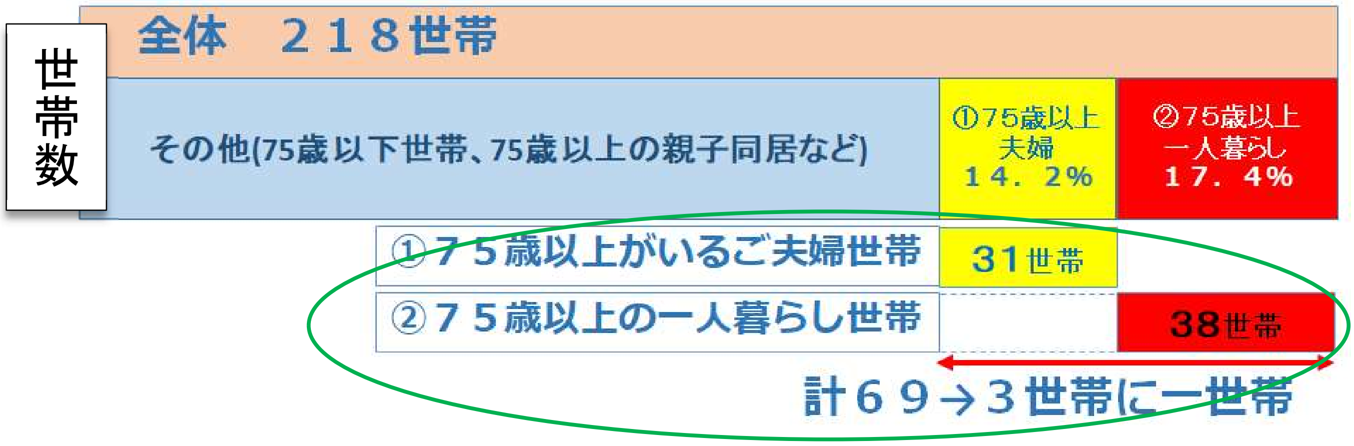
◆「住み慣れた地域で自分らしい暮らしをできるだけ続けたい」◆

帝釈自治振興区では、今年度重点計画として「帝釈版地域包括ケアシステム」の実現に向けて取り組みを進めています。

地域包括ケアシステムとは、「住み慣れた地域で自分らしい暮らしをできるだけ続けたい」という想いを支えることのできる体制を充実させることだといわれています。

自治振興区の体制を充実するため今後様々な取り組みを進めていきます。
取り組み状況等については、「たより」を発行し皆さんにお知らせします。
今回は、帝釈地域の現状について報告します。

令和２年７月末現在の帝釈地域の現況です。



この数字を見てもわかるように、「住み慣れた地域で自分らしい暮らしをできるだけ続ける」ためには、「医療系サービス」、「介護サービス」、「保健・福祉系サービス」、「生活支援および介護予防」の連携が重要です。

このため、各機関が情報を共有し対応するため、<u>帝釈包括ケアネット連絡会（仮称）</u>組織し、困りごと相談受付、困りごと把握、情報共有と集約をおこなうよう計画しています。

もみじの丘帝釈たより（令和2年10月号）

「もみじの丘帝釈」だより（令和２年１０月号）

朝夕、めっきり涼しくなってきました。夏の疲れも出て体調が不安定になる季節です。コロナ対策で心にも疲れを感じておられる方も多いのではないでしょうか。

もみじの丘帝釈では、８月以来、新型コロナウイルス感染予防のため、「面会制限（禁止）」をお願いしご迷惑をおかけしてまいりました。呉市でのクラスター発生など不安なところもありますが、全国的には収束に向かいつつある様に見受けられることから、法人内での検討の結果、10月1日から面会制限を解除する事になりました。

尚、面会を希望される方は、いままでどおり、体温確認、マスク着用、手指消毒、体調を「面会簿」にご記入の上、1回15分以内でお願いいたします。今後とも引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

炭坑節

もみじの丘帝釈の敬老会

今年はコロナウイルス感染予防のため、健康感謝祭り（敬老会）が中止になりました。そこでささやかながら敬老会を催す事にしました。通いの方全員が参加できるよう2日行って、どちらかに参加して頂きました。

もみじ花娘隊によるチャンチャンおけさ

〇〇さんによる腹踊り

ひと口健康講座

季節性インフルエンザの時期になりました。高齢者は重症化しやすく、重症化を予防し、死亡率を下げるために、予防接種を勧められています。

10月1日～接種が始まりますが、病院によっても違いがありますので、65歳以上の高齢の方や慢性の持病をお持ちの方は、罹りつけ医師に相談して、早めに接種するようにしましょう。

もみじサロン

10月25日

会費：300円
場所：帝釈自治振興センター
時間：14:00～15:30
＊「健康寿命向上セミナー」に招待していただいています。

9月27日のサロン：ボール体操

令和2年度　一般介護予防事業（介護予防普及啓発事業）　庄原市委託事業

健康寿命向上セミナー

～わしでもできる　うちでもできる～

　介護予防は元気なうちから、楽しく取り組むことが大切です。今年度も、「健康寿命向上セミナー」ということで 3 つのテーマ（栄養改善・運動機能向上・認知症予防）で「元気で過ごすためのコツ」をお伝えします。

第１回目は、「運動機能向上」教室です。

　健康寿命向上のため、この機会に「わしでもできること・うちでもできること」一緒に学んでみませんか？

「運動機能向上」教室

コロナに負けない体づくり　～自宅でできる簡単ストレッチ～
自宅でもできる体操をみんなで習い、楽しい時間を過ごしましょう。

- ●日時　：令和２年１０月２５日（日）
  14 時 00 分～15 時 30 分
- ●場所　：帝釈自治振興センター
- ●講師　：大背戸まりこさん（健康運動指導士）
- ●持参　：飲み物・タオル

※庄原市に在住の 65 歳以上の方を対象としていますが、興味のある方はどなたでもご参加ください。
※体操のできる、動きやすい服装でお越しください。
※新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクの着用をお願いします。

●申込み先　　帝釈自治振興センター（電話　６－００５５）
●申込み締切　令和2年10月16日（金）

令和2年度　一般介護予防事業（介護予防普及啓発事業）　庄原市委託事業

健康寿命向上セミナー

～わしでもできる　うちでもできる～

　介護予防は元気なうちから、楽しく取り組むことが大切です。
今年度は、「健康寿命向上セミナー」ということで 3 つのテーマで「元気で過ごすためのコツ」をお伝えします。

第2回目は、栄養改善教室です。
健康寿命向上のため、この機会に一緒に学んでみませんか？
皆さんの参加をお待ちしています。

「栄養改善」教室

「年寄りだからあまり食べなくていい」「肉は食べにくいから欲しくない」と思われていませんか？毎日食べる食事だからこそ、身体にいいこと、学びませんか。今回は、免疫力あげるためのたんぱく質についてのお話です。

●日　時　：　令和２年１１月９日（月）
　　　　　　10 時 00 分～12 時 00 分
●場　所　：　始終集会所
●講　師　：　原　明美さん（管理栄養士）

※庄原市に在住の 65 歳以上の方を対象としていますが、興味のある方はどなたでもご参加ください。
※シルバーリハビリ体操をするので、動きやすい服装でお越し下さい。
※新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクの着用と水分持参をお願いします。

●申込み先　　帝釈自治振興センター（電話　６－００５５）
●申込み締切　　令和 2年11月 2日（月）