

# あだち 便利 ホウカツ



発行元：地域包括支援センターあだち（足立区足立4-13-22）

あだち広報3/10号にホウカツ特集が掲載されました！！！！

地域包括支援センターでは65歳以上の方のご自宅を訪問し日頃の生活状況や困りごとがないか聞き取り調査を行っております。支援が必要な方を早期発見することが主な目的です。

※訪問時、ご不在のご家庭にはポストに不在連絡票や包括のリーフレットを投函させていただきます。

## 介護予防教室

## 楽しく体操 若松公園で筋トシ

3月15日（水）に若松公園にてホウカツ主催の介護予防教室「楽しく体操 若松公園で筋トシ」を開催しました。ホウカツ職員が講師となり、青空の下で身体を動かし、筋トシ・脳トシを組み込んだ運動を一緒に取り組みました。参加者からは「楽しかった！是非継続してやってほしい」とお声をいただき、とても大盛況でした。

次回開催する際は是非足を運んで一緒に運動しましょう！



地域包括支援センターあだちの職員です 訪問の際には業務委託証明証を携帯しています

センター長



岩田 有佳乃  
主任介護支援  
専門員



蔦村 恵理香  
主任介護支援  
専門員



桑原 清美  
社会福祉士



土屋 七月  
看護師



膳 美詩  
社会福祉士



飯塚 あけみ  
看護師



伊藤 洋子  
看護師

**65歳以上の健康・介護相談窓口**

**ホウカツ職員が65歳以上の方のお宅を訪問します！**

3年に1回、介護予防チェックリストを送付します。ご返送いただいた方のうち、支援が必要と思われる方を訪問します。また、地域活動に関心がある方にもお誘いのためです。それ以外の方でも、ご相談やお困りことがあればご連絡ください。

関係：地域包括支援センターあだち ☎3880-5429

**01 結果アドバイス票で健康度をチェック！**

結果 元気なうちから 65歳以上の方のお宅を訪問します！

結果アドバイス票で健康度をチェック！  
3年に1回、11月ごろ、ご自宅に「介護予防チェックリスト」を送付します。チェックリストが返したら、回答を元に返送！翌年の2月ごろ、ご自身の回答をもとに作成された「結果アドバイス票」が送付されます。

結果アドバイス票  
元気なうちから65歳以上の方のお宅を訪問します！

**02 「訪問」はホウカツを知っていただく第一歩！**

ホウカツは、窓口で相談を受けるだけではなく、必要に応じて職員がご自宅に出向き、介護予防チェックリストの結果をもとに話を伺い、その方の生活に合ったサービスや支援などを紹介します。

ご自宅に伺った際には、お話を伺いながら、お困りごとやご希望についてお話を伺います。お困りごとやご希望についてお話を伺います。

「訪問」はホウカツを知っていただく第一歩！

**03 こんなに豊富！ホウカツの支援**

あなたに合った支援が見つかる！まずはご相談を！

介護予防教室  
自治グループの支援

介護予防教室  
自治グループの支援

もの忘れ相談  
高齢者グループの対応  
通いの場案内  
要介護費用向けの教室  
介護保険制度の案内 など

**04 ホウカツへ相談した方々に聞きました！**

ホウカツから様々な相談やアドバイスをもらって、悩みが解消されました！

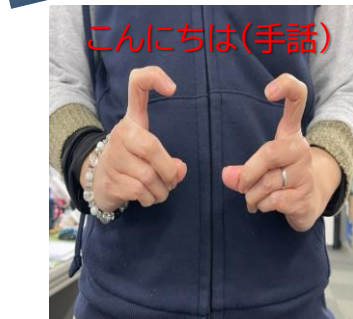
一緒に活動することで健康になれる！この作業がイヤだと感じていたけれど、職員さんが励ましてくれました！

区内に25カ所  
区が定めた公営の建物  
豊富な専門職員  
主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師などによる専門的知識と経験

約1,000の高齢者  
地域のさまざまな方の自宅、民間企業などへ訪問して支援

お近くのホウカツは近所のホームページをご覧ください。お困りごとがあればお問い合わせください。

# こんにちは 蔦村です



私は以前、足立区内の手話通訳者として活動をしてきたことがあります。聴覚障がい＝コミュニケーション障がいと言われていきます。多くの方々が、手話を身近に感じた事がないと思いますが、孤立させない地域をつくるためにお困りごとがありましたらいつでもご相談下さい。

聴覚障がいの方々といってもコミュニケーション方法は様々です。手話・筆談・空書き・ジェスチャーなど。また、手話といっても日本手話・日本語対応手話などがあり、年齢や地域によっても表現が異なります。

## ちょこっとたんぱく

高齢期はたんぱく質が不足しがちなため、肉・魚・卵・牛乳などのたんぱく質を多く含む食品を食べ、体力や筋肉を維持することが必要です。

足立区では、たんぱく質を普段の食事に増して元気を維持してほしいと「ぱく増し」という標語ができました。



### 私の「ぱく増し」ごはん



あら汁風みそ汁

みそ汁(薄味で)にさば水煮缶を入れ、お好みの薬味で。

レシピ提供 I様(足立4)

←←← 早速 桑原職員も作ってみました！

★皆様の簡単でたんぱく質豊富な「ぱく増しごはん」を教えてください！

### 地域包括支援センターあだち 行事予定

- 5/23(火) 介護予防教室 野外での運動(動きの姿勢保持)

時間 10:00~12:00

会場 末広公園(足立4-18-11)

- 5/27(土) 家族介護者教室 口腔・嚥下について

時間 14:00~16:00

会場 五反野コミュニティセンター(西綾瀬2-1-13)

### もの忘れ相談

(会場:地域包括支援センターあだち)

予約制

最近もの忘れが気になったり、お悩みの方いらっしゃいませんか？  
足立区医師会の「もの忘れ相談医」が年に4回ご本人やご家族の相談に応じます。  
(1人/30分)

※ 令和5年度の日程は現在未定となっております。  
決まり次第、随時掲載させていただきます。お気軽にお問合せください。

### お問い合わせ

#### 地域包括支援センターあだち

- ・住所 足立区足立4-13-22
- ・受付 午前9時~午後5時
- ・電話 03-3880-8155
- ・FAX 03-3880-4466

