

○サロン・サークルのご案内○

曜日	地区	時間	サークル・サロン名	場所
月	春光台	10:00~11:00	楽笑サテライトクラブ	元気の森サテライト
		14:00~15:00	コグニサイズ(第2・4)	春光台地区センター
火	春光	10:00~11:30	生き生き脳トレクラブ	北部住民センター
		10:00~11:00	ろくろくサークル(4~10月のみ活動)	春光六区町内会館
		10:00~11:00	ザ・シャッキリ体操・脳トレ(第2・4)(第4は13:00~14:00)	老人福祉センター
	春光台	10:00~11:00	遊友トレーニング	福祉村地域交流ホームYOU
13:30~15:00		大人のIQクラブ	春光台公民館	
水	春光	10:00~11:30	ひまわり体操クラブ	春光1区3条団地集会所
		10:00~11:15	わくわく交友クラブ	中央交友会館
		13:30~15:30	スマイルサロン	二区団地集会所
		13:30~15:00	四区会館運動サークル(第2・4)	四区町内会館
		14:00~15:30	春光いきいき体操サークル	春光1・2区青少年会館
		10:00~11:00	ザ・シャッキリ体操・脳トレ(第1・3)	老人福祉センター
木	春光	10:00~12:00	四区健康サロン教室(第1のみ)	四区町内会館
		10:00~12:00	春光中央青少年福祉会館健康サロン	春光中央青少年福祉会館
		内容による	男達の健楽会(偶数月第3)	北部住民センター等
	春光台	13:30~15:00	春光台らくらく体操サークル	春光台公民館
14:00~15:15		春光台体カアップクラブ	春光台地区センター	
金	春光	10:00~11:30	春光ハッピーリズム	春光6区団地集会所
		13:15~14:45	ストレッチ&ウォーキング	北部住民センター
	春光台	10:00~11:30	高台元気クラブ	春光台団地集会所

※活動を中止しているサロン・サークルもあります。

詳しくは、春光・春光台地域包括支援センターまでお問い合わせください。

新しい体操サークルのお知らせ

令和5年3月、春光台地区に新しい体操サークルができました！

春光台らくらく体操サークル

日時：毎週木曜日 13時30分~15時
 会費：1回100円
 場所：春光台公民館 1階 講座室
 (春光台3条3丁目4-14)
 持ち物：上履き、飲み物、タオルなど
 内容：ストレッチ、筋力トレーニング、
 バランストレーニングなど



参加者募集中です！
 ご希望の方は包括支援センターまでお問い合わせください！

☆今月の脳トレ☆

部首を付け足して、漢字を完成させましょう！
 (※一つの熟語には同じ部首が入ります。)

(例)

①	迷	売	③	面	直
也	或				
答え					
②	爻	十	④	申	土
地域：つちへん					

(前号の脳トレ答え) ① いわて(岩手)・とうきょう(東京)
 ② とくしま(徳島)・おおさか(大阪)

生き生きレター 令和5年4月・5月・6月号
 (発行)
 旭川市春光・春光台地域包括支援センター

【ご自由にお持ち帰りください】



春光・春光台地域包括支援センター

生き生きレター
 「活」力ある「生」活を送るために

★トピックス★

- ①介護保険制度とは
- ②介護保険サービスの正しい利用法
- ③認知症サポーターステップアップ研修の開催について

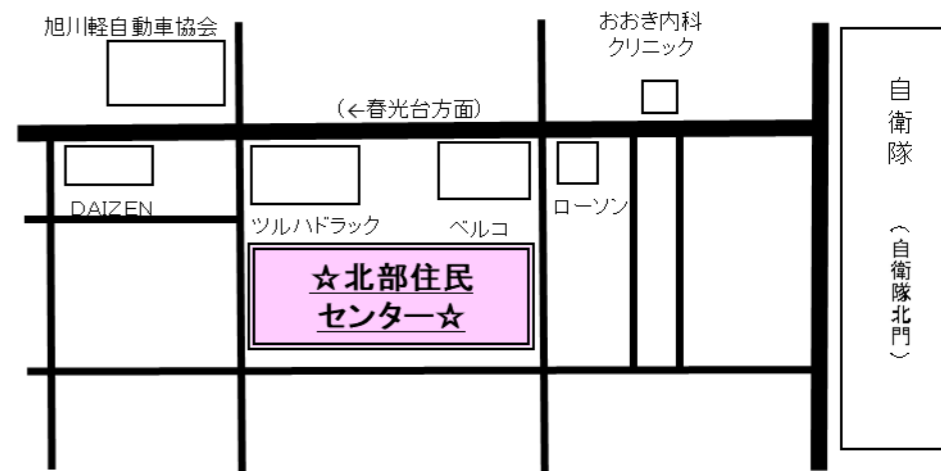
高齢者に関する無料相談窓口

秘密は厳守します
 専門職が対応します

地域の高齢者の皆様がいつまでも健やかに住みなれた地域で安心して生活が続けられるよう、様々な面から支援を行います。

開設日時

月曜日~金曜日 午前9時~午後6時
 (祝日・12月30日~1月4日を除く)



旭川市春光・春光台地域包括支援センター
 旭川市春光5条4丁目1-16 北部住民センター内
 TEL:0166-54-1165 FAX:0166-54-1101

①介護保険制度とは

～介護保険制度とは～

高齢化が進む中、少子化や核家族化も進んでいます。そのような状況では、家族だけで介護を続けることは困難です。この社会的に高齢者を支えるには難しい社会的背景を踏まえ、「介護保険制度」が生まれました。

「介護保険制度」は、介護を必要とする状態になった高齢者が、安心して生活を送れるように介護を社会全体で支えることを目的としてスタートしたものです。介護保険制度の基本理念は、介護を必要とする人を社会全体で支えることを目的としています。

介護保険は、身の回りの介護だけでなく自立をサポートする「自立支援」、介護を受ける当事者が自由に選択して介護サービスを受けられる「利用者本位」、納めた保険料に応じてサービスを受けられる「社会保険方式」の3つの柱が基本となっています。

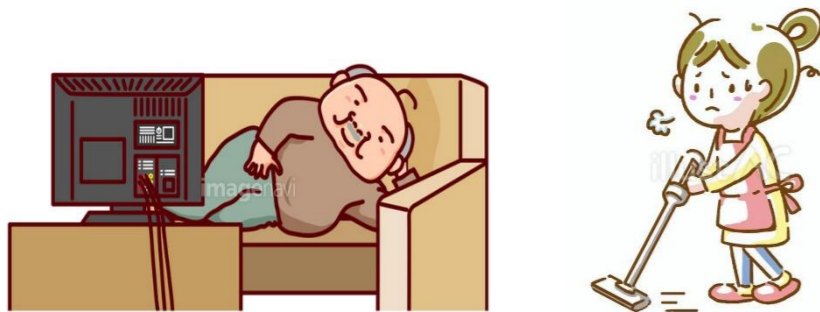
このように3つの視点によってバランスを取り、高齢者が尊厳を保ちながら自立した生活を送れるように地域で支えあいながら介護サービスを進めていきます。具体的には、被介護者の自立を支援したり、介護する家族の負担を軽減できるようサポートしたりします。この充実を目指していくのが介護保険制度の基本理念です。

②介護保険サービスの正しい利用法

Aさん、Bさんは、自分1人では今まで通りに家事をすることができなくなりました。

Aさん

ホームヘルパーさんに掃除は全部任せよう。



Bさん

重くて持てないから掃除機だけはかけてもらうけど、自分でできるところは自分できれいにしよう。



身の回りのことで自分でできることは自分でしましょう

Aさんのように自分でできることまでホームヘルパーに頼んでいると、徐々に身体機能が弱ってきます。Bさんのように自分でできることは自分で行い、できないことだけをホームヘルパーにお願いしましょう。

③認知症サポーターステップアップ研修の開催について

令和5年2月7日・14日の2日間の日程で認知症サポーターステップアップ研修が開催されました。

1日目は「認知症の理解を深める」をテーマとして旭川医療センターの認知症認定看護師の藤信真吾様より認知症の予防と早期発見、家族支援について講演していただき、「認知機能の低下がみられる病気は多く、早期受診が重要である」との話があり、早期受診の必要性について学びました。

また認知症介護に携わった家族からも経験談を伺い、ご家族の苦労や介護する上の心構えなどについて理解を深めました。



2日目は認知症を支える制度として介護保険制度や認知機能の低下した方の権利を守る、成年後見制度等について学びました。

また後半の時間は認知症の人の対応を実践的に学ぶ為、認知症の方への声掛けやの模擬訓練も行いました。「頭で分かっているけど、実際に声掛けや行動に移すのは難しい、そこを考えるのが勉強になった。」との参加者の声も聴かれました。

参加者アンケートでは心配な方への声掛けや散歩の付き添い、認知症カフェの運営のお手伝いに興味を持たれている方が多く、参加者の方が思い思いの形で認知症の方へのサポート等に繋がっていく事が期待されます。

認知症サポーターステップアップ研修とは？

『認知症サポーター養成講座』を受講した方がさらに認知症の人やその家族に対する理解を深め、関わり方について学び、地域の支え合いの活動などに活かせるよう、ステップアップを目指す研修です。