



「ちょっと気になる」方がいたら

【以前と比べて…】

外出しなくなった

集まりに参加しなくなった・できなくなった

転びそうになるなど、体の様子が心配になった

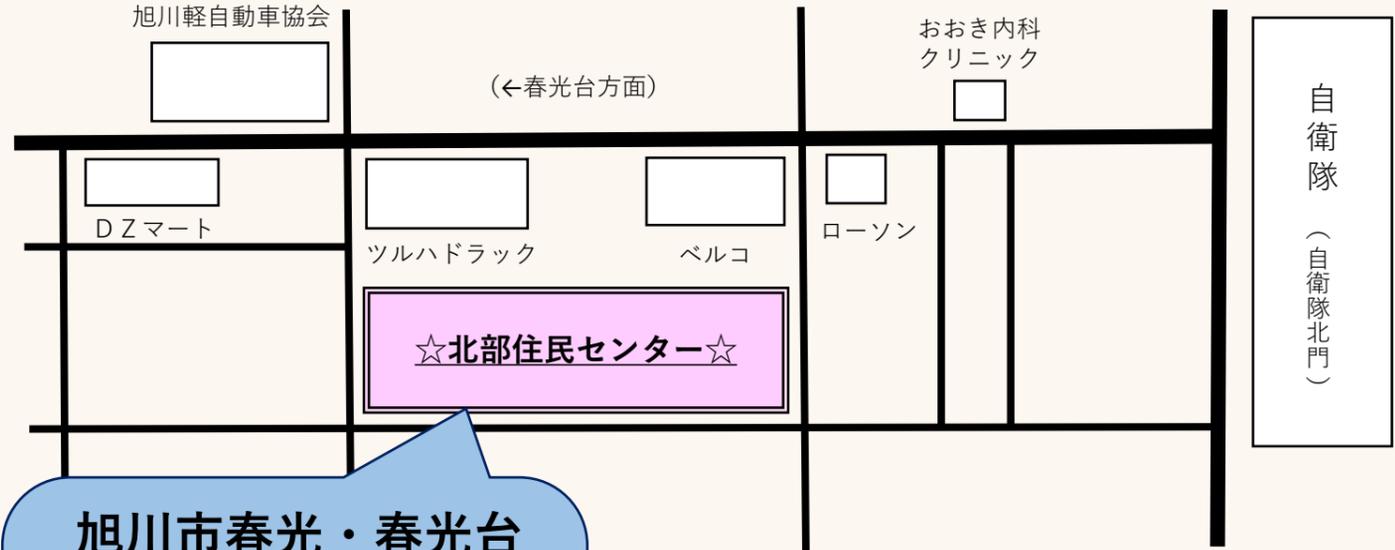
物忘れが心配になった など、気になるご様子の方はいますか？

包括支援センター にご相談を！



「ちょっと気になる」様子から徐々に状態が悪化して、要介護状態となる方もいます。そうなる前に早めの対応が大切です。ご自身のことはもちろん、家族、友人、近所の方などでも「ちょっと気になる」方がいれば、包括にご相談ください。

生き生きレター ～ 令和7年度 秋・冬号 ～



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

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。



春光・春光台圏域 サロンやサークルの ご案内

曜日	地区	時間	サークル・サロン名	場所
月	春光	10:15~11:15	ニコニコ運動クラブ	北部住民センター
	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	活き生き脳トレクラブ	北部住民センター
		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	10:00~11:30	星光体操クラブ	日本基督教団 旭川星光伝道所 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	10:00~11:00	ザ・シャッキリ体操・脳トレ(第1・3)	老人福祉センター
		10:00~11:15	わくわく交友クラブ	中央交友会館
	春光台	10:00~11:30	ひまわり体操クラブ	春光1区3条団地集会所
		13:30~15:30	スマイルサロン	二区団地集会所
		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

曜日	地区	時間	サークル・サロン名	場所
水	春光台	10:00~11:30	高台元気クラブ	春光台公民館
	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
木		春光	10:00~12:00	春光中央 青少年福祉会館健康サロン
	13:30~15:00		春光台らくらく体操サークル	春光台公民館
	春光台	14:00~15:15	春光台体力アップクラブ	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	14:00~15:30	柏健康クラブ	柏会館
春光台	10:00~11:30	元気もりもり体操塾(第2・4)	元気の森サテライト	

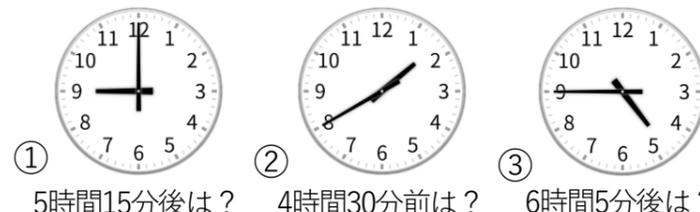


開設日時

月曜～金曜日 午前9時～午後6時
(祝日・12月30日～1月4日を除く)

ちょこっと脳トレ <時計のクイズ>

時計の時刻から○時間○分後、または○時間○分前の時刻を教えてください。★答えは中面の右下をご確認ください



輪が家カフェ (認知症カフェ)

輪が家カフェは認知症(の方に優しい)カフェで誰もがホッと息をつき、参加者の方が輪の様に繋がれる場所を目指し、認知症のグループホーム等を運営する和が家さんとボランティアの方と開催しています。

【日 付】 令和7年12月15日(金)

10:00~12:00 交流(飲み物、茶菓子あり)

12:00~13:00 ランチ ※希望者のみ

【参加費】 100円 ランチは+400円

【場 所】 小規模多機能型居宅介護 和が家(春光台5条3丁目1-19)
※春光台中学校の近くです



一人ひとりの「こうなりたい」の実現を応援することが、介護保険の基本理念である「自立支援」だととらえています。

介護保険は、介護等を必要とする状態になっても、その方の尊厳を保持し、その有する能力に応じて自立した日常生活を営むことができるように、必要なサービスを提供するための制度です。ここでいう「自立」とは、介護保険サービスを全く利用しないことではありません。できない、もしくはできにくいことは必要なサービスや周囲の助けを借りながら、自分らしく生活するということです。

〈取組例〉

〈例1〉

4か月に1回
友人とバス旅行に
参加する



- 《自分にできること》
- ・体力、筋力維持のため、体操サークルに参加する(毎週 水)
 - ・旅行を想定し、リュックを背負って買い物に行く(毎週 火・木)
 - ・高血圧症のコントロールのため、薬を飲み、血圧を測る(毎朝)
 - ・駅前で友人と食事会をし、旅行の計画を立てる(月1回)

- 《手助け・応援》
- ・自分が取り組んでいることを友人や娘に聞いてもらう

〈例2〉

子どもや孫が来た時には
料理を3品作る



- 《自分にできること》
- ・料理の腕前を保つため、椅子に座っておかずを2品作る(毎日 午前中)
 - ・匂を感じるため、歩行器を使い歩いて買い物に行く(毎週 火)
 - ・膝の痛みを和らげるため、風呂に浸かって身体を温める(毎日)

- 《手助け・応援》
- ・スーパーから重い食材は宅配してもらう(毎週 木)
 - ・娘や孫が来た時には一緒に料理をしてもらう
 - ・主治医に膝の痛みの管理と薬の調整をもらう(隔週 金)

〈例3〉

将棋サークルに参加し
友人と対局する
(月1回)



- 《自分にできること》
- ・新聞の将棋の記事を読み、対局のイメージトレーニングをする(毎日)
 - ・野菜不足を補うため、昼ご飯の麺類に野菜を入れる(毎日)
 - ・腰痛予防のため、テレビを観ながら体操をする(毎日 15時)

- 《手助け・応援》
- ・自分で作れる食事を増やすため、ヘルパーと一緒におかずを作る(毎週 木)
 - ・歩いてサークルに通えるよう、デイサービスで「自分でできる運動」を覚えてもらう
 - ・立ったまま靴が履けるよう、玄関に手すりを付ける

〈例4〉

自分の目で見て
服を買う(年4回)



- 《自分にできること》
- ・好きな服を眺め、着る服を選ぶ(毎日)
 - ・運動のため、トイレまで歩行器で歩く(日中毎回)
 - ・体力向上のため、デイサービスに休まず行く(毎週 月・水・金)

- 《手助け・応援》
- ・訪問リハビリで本人は廊下での歩行練習を、家族は車椅子の介助方法を教えてもらう(毎週 木)
 - ・家族に買い物に連れて行ってもらう(隔週 土)
 - ・ケアマネジャーに「自分でやっていること」や「手助け・応援」の状況、「したいこと」がどんな風に行っているか等を確認してもらい、今後の方針について一緒に考えてもらう

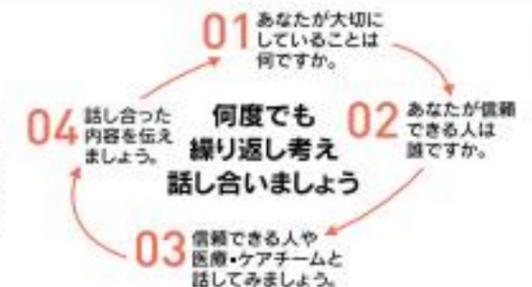


「人生会議」のホント 編



「人生会議」

あなたが大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを受けたいかを、自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと共有しておくことを、「人生会議」(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)といいます。



人生会議

