



土崎包括オリジナルキャラクター

## マフ制作サークル



## にじまふの会がスタートしました



皆さん、マフ(muff)をご存じですか？マフとは、毛糸(ニット)で作られた筒状のものです。なにに使うのか？というと、病院や高齢者施設等で利用されており、マフを握ったり、愛でたり、手を入れて温めたりして、不安や心配を軽減したいときや心を落ち着かせたいときに用います。

デザインは様々・・・かわいらしいもの、かっこいいもの、編む方の好みにあわせて作成します。

このたび、マフを編む会(にじまふの会)がスタートし、定期開催されることになりました。初めての方も大歓迎、ぜひご参加ください。一緒にマフを編んでみませんか？

- ・ 日時 毎月第3火曜日、13:30～16:00
- ・ 会場 かんきょう本社 2階会議室
- ・ 参加費 300円
- ・ 申し込み 不要 (当日会場にお越しください。)



年間予定表		
2025年	1月21日(火)	7月15日(火)
	2月18日(火)	8月19日(火)
	3月18日(火)	9月16日(火)
	4月15日(火)	10月21日(火)
	5月20日(火)	11月18日(火)
	6月17日(火)	12月16日(火)

## 認知症カフェ らしく 定期開催中！

毎月第4土曜日、喫茶やわらぎにて認知症カフェらしくを開催しています。お気軽にお立ち寄りください。



**らしく** 認知症カフェ

毎月第4土曜日 10:00～12:00 (前日の場合が変更あり)

「ほっと一息」「リラックス」気分転換したい。

看護や介護のことを相談したい。

おしゃべりしたい、話し相手が見つかりたい。

認知症について不安がある。

認知症カフェとは  
認知症について気軽に話すことのできる集まりです。認知症であるご本人や介護されているご家族様だけでなく、どなたでも参加できます。一緒にお話しませんか？

【お問い合わせ先】  
ケアコンプレックス 永覚町  
〒999-8538-7520  
土崎地域包括支援センター永覚町  
電話：TEL 058-846-6471

【お申し込み】  
ご参加お申し込み下さい

土崎包括オリジナルキャラクターにじまふ

会場：喫茶やわらぎ  
住所：〒999-8538-1600(永覚町2-4-0)

**らしく** 認知症カフェ

2025年(令和7年)開催予定表

1月25日(土)
2月22日(土)
3月22日(土)
4月26日(土)
5月24日(土)
6月28日(土)
7月26日(土)
8月23日(土)
9月27日(土)
10月25日(土)
11月22日(土)
12月27日(土)

時間 10:00～12:00  
会場 喫茶やわらぎ

※開催日、開催地の変更により中止となる場合がございます。ご敬請ください。



## 清水町一区にて出前講座を開催

令和6年10月20日に善導寺の本堂をお借りして『介護が必要になったときにどうしたらよいのか』『認知症について』と題して講話を行いました。当日は町内から18名の方が参加され、講話終了後には「お話が聞いて良かったです」等のお声を頂き、和やかに開催することができました。



冊子は秋田市の窓口でもらえます。

## 「みなと女性セミナー」にて介護保険についての講話

令和6年11月12日に北部市民センターキタスカにて、みなと女性セミナーの42名が参加され『介護認定・介護保険サービスについて』と題して講話を行いました。介護保険制度の仕組みや、要介護認定について説明し、よくある相談についても事例を交えながら紹介させて頂きました。参加された方から「母が足腰が悪く、要介護2と認定を受け、有料老人ホームに入所している。要介護3ではなく要介護2だった。認定はどのようにして決まるのか知りたい。」



と質問があがるなど、皆さま真剣な表情で、時折うなずきながら話を聞いていて、介護保険のことや認知症について、とても興味があるのだと改めて感じました。



# R6年度 特殊詐欺被害防止キャンペーン

於 秋田厚生医療センター玄関  
R6年10月17日



秋田臨港警察署、北部地域包括支援センター合同で啓発グッズを配布しました。県内でも、パソコンサポートや高額当選金を口実に、電子マネーを購入するよう要求されてだまし取られる等の被害が発生しています。不審な時は警察や消費生活センター等に相談しましょう。

臨港署マスコットキャラクター エイポリスカすみん&かす兵衛



電話やSNSなどで“お金の話”が出たら、まずは慌てないで相談を！

また、特殊詐欺の電話を受けない為には、防犯機能のある電話機（「この通話は録音されます」等と相手に警告したり、知らない番号から電話がきたら「迷惑電話に注意してください」等と注意を促したり、着信を拒否したりできる機能があるもの）の利用や、おうちにいる時も「留守番機能」を設定して電話の相手を確認してから電話に出るようにする事もおすすめしています。

## 看護実習生の受け入れ

当センターでは、毎年秋田大学医学部保健学科4年の保健師コースの学生の実習を受け入れています。学生は6人グループで、「高齢者が安心して暮らせるまちづくり」をテーマに実習を行います。自分たちの足で地域を歩き、地域の方々にインタビューをし、様々なデータを収集・分析して地域の課題は何なのか？専門職としての目線で考えていきます。それらの課題を解決するためには何ができるのか？高齢者が安心して暮らせるまちにするためには、何が必要なのか？私たち職員も学生の視点から新たな気づきを得ることもあります。

昔は沢山の子ども達でにぎわっていた土崎も、近年では少子高齢化が進み、まちの様子も変わってきました。「高齢になることでどんなことに困るのか？」「どんなサポートがあったらその人らしく、安心して暮らせるだろうか？」

地元出身の学生、県外出身の学生、同じものを見ても感じ方はそれぞれ違い...そのなかでお互いの意見を聞き、討論を重ねることで

さらに学びを深めていました。将来、看護師や保健師として働く学生の皆さん、人の命や人生に関わる専門職として、何を大切にすべきか？改めて学び、大きく成長していました。



大学で行われた成果発表会にて  
〔上段:学生  
下段:包括職員〕



ボランティアとして地域の夏祭り、認知症カフェ、子ども食堂などにも参加してもらいました。





## 生活支援コーディネーター通信

人生100年時代、最近よく耳にも目にもする言葉ですね。  
ご自身の100歳を想像されたことはありますか。  
住み慣れた地域でいきいきと自分らしく暮らし続けられたら良いですね。  
そのためには健康寿命延伸が求められています。  
人との交流、社会参加はとても大切です。

### 【社会参加の良い事】

- 1脳を活性化し、認知機能の維持向上が期待できる
- 2心と身体の健康、健康寿命延伸につながる
- 3孤立、鬱の危険の低下が期待できる

健康寿命とは・・・健康に問題がなく日常生活を送れる期間のこと

### ～地域の集いの場をご紹介します～

#### ①桜並木の会

場所:福祉用具のかんきょう本社(自衛隊通り)

土崎港東4丁目6-61

日時:毎月第2第4木曜日14:00～

内容:体操・講話等

参加費:月会費500円(講師あり)



#### ②スマイルリバーズ

場所:細川レコード2階

土崎港中央1丁目5-7

日時:毎月第1第3金曜日10:30～

内容:体操等

参加費:1回600円(講師あり)



スマイルリバーズ  
の特別会員♡まいちゃん♡



通いの場に関する問合せ先

土崎地域包括支援センター 生活支援コーディネーター 石塚(連絡先は以下と同様)

社会医療法人正和会



土崎地域包括支援センター永覚町

【担当地区:土崎港東、土崎港中央、土崎港西、土崎港相染町、土崎港古川町】

〒011-0946

秋田市土崎港中央1丁目17-32

Tel : 018-846-6471

Fax : 018-846-6475

\*相談対応時間\*

平日 : 8 : 30 ~ 17 : 00

土曜日 : 8 : 30 ~ 12 : 00

