



## 新しい職員が仲間入りしました！

はじめまして令和8年1月1日から生活支援コーディネーターとして配属になりました棟方貴子です。  
地域の皆様が住み慣れた場所で安心して暮らし続けられるよう人と人とのつながり作りのお手伝いをしています。  
「こんなことがあったらいいな。ちょっと気になることがある。」など気軽にお声掛けください。どうぞよろしくお願いいたします。



## シニアヨガクラブ



活動日: 第1木曜日  
時間: 10:00～11:00  
場所: 将軍野二区集会所  
会費: 無料



気持ちよく体を伸ばしながら、ゆったりと行うシニアヨガです。男性も多く参加されています。できなくても大丈夫。交流しながら無理なく体を動かし、健康作りにつながる時間となっています。先日、活動開始1周年を迎え、代表の方が作成してくれた🌟皆勤賞🌟が3名の参加者に、先生へは🌟感謝状🌟が贈られ、やりがいを感じながら継続しています。

## いきいき倶楽部・十人十色



活動日: 第2.4水曜日  
時間: 10:00～11:00  
場所: 土崎郵便局  
会費: 月1,000円

令和6年度「地域型はつらつクラブ」の卒業生から「講師の原田先生と一緒に運動を続けたい！」という声が多く上がり、立ち上げたグループです。ロコミで仲間も増え、笑顔と会話があふれる、楽しい健康教室です。体を動かしながら自然と交流が生まれ、毎回あっという間に時間が過ぎてしまうほどの盛り上がり。楽しみながら健康作りができる、和やかな場となっています。





# 認知症支援の輪、広がっています。

令和7年度もさまざまな認知症に関する活動が行われました。予防のための体操、正しい理解の普及にむけたPR活動、勉強会、製作活動など、活動の一部をご紹介します。令和8年度も引き続き実施していきますので、興味のある方はぜひお問い合わせください。

認知症地域支援推進員 佐藤

## コグニサイズで認知症予防 はつらつくらぶ



## オレンジ色の花を植えてまちづくり オレンジガーデニングプロジェクト



## 編み物、おしゃべりで認知症予防 にじまふの会

HAPPY HANDMADE ♪ 毎月第3火曜日開催

### にじまふの会 参加者募集中

まふ(muff)とは、筒状のカラフルにデザインされたニット製品のことで、イギリスでは、認知症の方の落ち着かない手を穏やかに温かく保ち、その心地よさやカラフルな彩り、かわいらしさから、病院や高齢者施設等さまざまな場所で活用されています。

日時：毎月第3火曜日 13:30～15:30  
場所：(株)かんきょう 土崎港東4-6-61  
持ち物：かぎ針、老眼鏡  
参加費：300円

材料の持ち込み、編みたいものの提案、大歓迎です！  
アイデアを共有しながら、まふ(muff)を作っていきますよ。

2026年 年開予定表

1/20 (火)	2/17 (火)	3/17 (火)
4/21 (火)	5/19 (火)	6/16 (火)
7/21 (火)	8/18 (火)	9/15 (火)
10/20 (火)	11/17 (火)	12/15 (火)

お問い合わせ先 土崎地域包括支援センター永覚町  
Tel. 846-6471 担当 佐藤

## 心配な人への声かけ 通報模擬訓練



## 話せる場、学べる場 認知症カフェらしく

### 認知症カフェらしく

認知症カフェとは・・・  
認知症について気軽に話することができる集まりです。  
認知症であるご本人やご家族だけでなく、どなたでも参加できます。  
一緒にお茶しませんか？

参加費 無料

☆ 2026年(令和8年)開催予定表

毎月第4土曜日 10:00～12:00	場所 喫茶やわらぎ	
1/24	2/28	3/28
4/25	5/23	6/27
7/25	8/22	9/26
10/24	11/28	12/26

ケアコンプレックス将軍野 担当田村  
018-838-7530  
問い合わせ 土崎地域包括支援センター永覚町 担当佐藤  
018-846-6471

## 普及啓発活動 認知症関連展示



## 認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して 認知症サポーター交流会



今年度も、秋田臨港警察署の署員と特殊詐欺や消費者被害などに注意を呼び掛ける活動を行いました。警察官を語るケースや投資目的で誘うケースも多くあります。少しでも不安に思ったら、家族や友人、警察、地域包括支援センターなどに相談してください。固定電話の場合、国際電話の利用休止が出来ますので、最寄りの警察署へご相談ください。



地域包括支援センターは、高齢者の消費者被害や権利擁護などの相談窓口にもなっております。お困りの際は、ご相談ください。



## 何歳になっても 自分らしくいきいきとした毎日を!!



仕事や子育てが一区切りした今、あなたの「生きがい」や「楽しみ」はなんでしょう。日々の生活を振り返り、これからも続けたいこと、もう一度やってみたいこと、新たに挑戦したいことはありませんか。

「いきいき手帳」には生きがいを持っていきいきと暮らすためのヒントがたくさん載っています。ぜひ、活用してみてください♪



まだお持ちでない方は、包括支援センターでお渡しできますので、ご連絡ください(\*^-^\*)

# 出前講座を開催しました♪



令和7年6月20日に「相染新町公民館」にて、介護保険についての講話をさせていただきました。約20名程の町内の方が集まりました。講話終了後は、尺八の演奏者を招いて演奏会も開かれ、とても盛況でした。



令和7年10月1日「港げんきくらぶ」様からのご依頼で、シルバーエリアにて講話をさせていただきました。この日は包括支援センターに実習に来ていた看護学生も参加し、お茶っこを飲みながら、とてもにぎやかに楽しい時間となりました。



令和7年10月24日「旭町シニアeスポーツの会いきいき井戸端サロン」にて講話をさせていただきました。講話の後にゲーム「太鼓の達人」を皆で行い、楽しみました。サロンでは今注目のeスポーツを三町内合同で行っています。



介護保険のことや認知症についてなどなど、講話のご希望がございましたらお気軽に包括支援センターまでご連絡ください。

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

