



土崎地域包括支援センター永覚町 広報誌

通信えいかく

通信えいかく第34号(令和8年度夏号)
発行：土崎地域包括支援センター永覚町



土崎包括オリジナルキャラクター

【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】



地域の皆様に支えられて
～14年目～



いつも温かい支えをありがとうございます。
私たちは高齢者の皆様の暮らしを支える総合窓口です。介護保険の手続き、福祉サービスのご案内、詐欺被害の防止、健康維持のノウハウなど幅広く対応します。小さな不安でもまずは私たち専門チームにお聞かせください！

【写真】(前列左から)生活支援コーディネーター 棟方、保健師 二木(後列左から)認知症地域支援推進員 佐藤、社会福祉士 佐々木、管理者・主任介護支援専門員 羽根川

知って安心！出前講座を開催しました♪



自宅を開放した健康サロン「ふくべ会」が新しく誕生し第1回目が開催されました。住民8名が参加し包括職員による介護保険の講話やレクリエーションを楽しみました。アットホームで笑顔溢れる大切な場所として、当センターも全力で応援していきます！



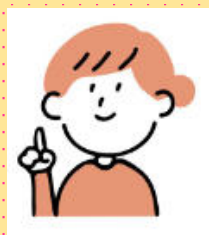
サポーターの証
オレンジリング

認知症サポーターとして 活動してみませんか



ロバ隊長

認知症地域支援推進員 佐藤



認知症サポーターとは



認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者です。
秋田市には約3万人のサポーターがいます！



認知症サポーターになるには？



認知症サポーター養成講座を受講すれば、誰でも認知症サポーターになれます。また認知症サポーター養成講座修了者むけの認知症サポーターステップアップ講座も開催されています。



どんな活動をしているの？



サポーターさんそれぞれが、ご自身のできる範囲で活動されています。

例えば…

- ・認知症の方の見守り、ちょっとしたお手伝い、話し相手
- ・認知症サポーター養成講座のお手伝い
- ・認知症カフェでのボランティア
- ・認知症啓発グッズ作り
- ・オレンジガーデニングプロジェクトへの参加



サシェ作り

認知症地域支援推進員もお手伝いします！
一緒に活動していきましょう！

オレンジ色の花
(マリーゴールド)
で普及啓発



★ 認知症サポーター交流会、開催中 🎵 🎵

秋田市北部圏域では、5つの地域包括支援センターが協働して、認知症サポーター交流会を開催しています。認知症施策について学んだり、認知症ご本人の声を聞いたり、参加者同士で情報交換したり、認知症についての理解を深める時間となっています。
皆様のご参加をお待ちしております。



交流会時の様子



R8年度 高齢者セーフティ研修会を開催しました！

6月18日キタスカ地域文化ホールにて、秋田臨港警察署 生活安全課中田係長より「高齢者の犯罪被害の防止について」と、あきた終活支援センター 終活カウンセラー菅原様より「終活を知る～基本からお墓まで～」をテーマに講話をしていただきました。当日は、49名の参加があり、詐欺防止のためのスマホアプリを知ることができて良かった、これからの終活に役立てたい内容だった、などの感想があり大好評の研修会となりました。
来年度もテーマを変えて行う予定です。ぜひご参加ください。



スマホでできる詐欺対策!!

詐欺の電話をブロック

警察庁推奨アプリ

詐欺対策

byNTT
タウンページ

詐欺

バスター
Lite

※詳しくは最寄りの警察署や包括支援センターへ

夏のヒートショックに注意！！

～冬だけじゃない！夏の浴室・トイレに潜む『見えない危険！』～

ヒートショックは、急激な温度変化に体が適応できずに起こる現象です。冬場だけに限らず、夏場にも注意が必要です！特に、冷房の効いた涼しい部屋から高温の浴室やトイレへの移動は、急激な血圧変動が起き、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞を引き起こす可能性があります。



【対策】

- ★お湯に浸かる場合は、長風呂は避け38～40℃のぬるめのお湯にする。
- ★脱衣所やトイレに扇風機を置く。又は窓を開け換気をする。
- ★入浴、トイレの前にコップ1杯程度の水を飲む。
- ★浴室やトイレと居間など普段過ごす部屋との温度差をなるべく少なくする。

保健師の
アドバイス



生活支援コーディネーター通信

「ちょっと行ってみよう」「誰かと話してみよう」そんなきっかけ作りを大切にしながら、地域の人・場所・活動をつなぐ情報をお届けします

😊「ときちゃんスマイル」がスタートしました！😊



笑顔で体を動かして、心も身体も元気に！
6月からスタートした「時ちゃんスマイル」は、佐藤時子先生と一緒に、無理なく楽しく体を動かす健康体操教室です。椅子に座ってできる運動やストレッチ、脳トレを取り入れた楽しい運動も行っています。運動が苦手な方、体力に自信がない方も大丈夫。みんなで笑い合いながら、楽しく健康づくりを始めませんか？

日 時：第2、4金曜日 10:00～11:00

場 所：(株)かんきょう2階 土崎港東4-6-61

参加費：月1,000円

持ち物：タオル、飲み物

講 師：佐藤 時子 先生 (フィットネスインストラクター)

地域の通いの場紹介 ～健康応援サロン～

新たに作業療法士の先生を迎え、さらに楽しく活動を続けています。専門的な知識を取り入れながら、無理なく体を動かし、楽しみながら健康づくりができる、和やかな場所となっています。

今後は出張講座も取り入れていく予定です。

日時：第3火曜日 10:00～11:30

場所：土崎児童センター

会費：無料

講師：三浦 正先生

(介護老人保健施設 ほのぼの苑 作業療法士)



社会医療法人正和会 土崎地域包括支援センター永覚町

〒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

【ご来所によるご相談を希望される方へのお願い】

当センターでは、皆様のお話を詳しく伺い、丁寧に対応させていただくために、ご相談時間を十分に確保したいと考えております。そのため、ご来所での相談をご希望の際は、大変お手数ですが**事前にお電話にてご連絡(ご予約)**をいただけますようお願いいたします。(事前のご連絡なくご来所いただいた場合、担当者が不在であったり、他の相談対応中でお待ちいただく可能性がございます。何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。