

伊勢原西部地域包括支援センター

# 包括だより

2022年（令和4年）4月発行  
発行：伊勢原西部地域包括支援センター  
伊勢原市板戸 38-1  
電話番号 0463-95-2111  
ファックス 0463-95-2220

## オレンジカフェ開催しました！



4月6日（水）伊勢原市総合運動公園にてオレンジカフェを開催しました。オレンジカフェとは認知症の方やそのご家族、地域住民など、どなたでも自由に参加できる集いの場です。当日は晴天に恵まれ、20名の方と園内の散策やゲームを楽しみました。桜の花も満開で、おしゃべりしながら景色を楽しむ事ができました。ゲームでは和気あいあいとした時間を過ごす事ができました。



棒サッカー！  
遊びのつもいが  
皆さん真剣でした！！



## ダイヤビックの輪がひろがっています

令和3年5月から藤野児童館を会場として、西部地域包括支援センター主催による介護予防教室として藤野ダイヤビック予防教室を月1回開催してまいりました。今年1月、参加者の方に今後のダイヤビックの活動についてアンケートしたところ、全員が「続けていきたい」という意見でした。令和4年4月の自主運営化に向けて調整し、参加者の中より代表が選出されました。新型コロナウイルス感染症も終息が見えないなかで、開催中止の場合も予想されますが、「やりたい」という人がいる限り包括支援センターとしても支援していきたいと考えています。

メンバー募集中とのことですので、健康維持とコミュニケーションの場として一緒に楽しく身体を動かしましょう。

毎月第3水曜日、午前10時から11時まで、藤野児童館で開催しています。

大住台、笠窪、高部屋、比々多、峰岸等、各地区で開催されています。ご興味のある方は、西部地域包括支援センターまでご連絡ください。

ダイヤビックとは、シニア向きに考えられたエアロビクスです。ボランティアインストラクターの動きに合わせて、どなたでもお楽しみいただけます。



## エンディングノートをご存じですか

終活やエンディングと聞くとどのようなイメージを持ちますか？“縁起でもない”とお考えになる方もいるかもしれません。

なぜエンディングノートを作るのでしょうか？

それは皆さんが自分らしい人生を最後まで送るためです。今までの人生を振り返りながら、これからのことを考える機会にもなります。

伊勢原市ではこの度“マイエンディングノート”を作成しました。地域包括支援センターでもお配りしておりますので、必要な方はお立ち寄りください。書き方が解らない場合もお気軽にお問合せください。

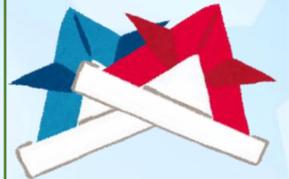


### トピックス

#### 新入職員紹介

大神田（おおかんだ）豊美と申します。

伊勢原に住んで5年になりました。野菜の無人販売を見つけながら散歩をしています。地域の方々とお会いできるのを楽しみにしています。よろしくお願ひ致します。



来訪・訪問でのご相談も承ります

伊勢原西部地域包括支援センター

0463-95-2111

伊勢原市板戸 38-1

### 案内図



こんなお悩みや、お困りごとがありませんか？

- 身体に痛みがあり動きづらくなったので杖などを使ってみたい
- 主治医から運動したほうが良いと言われたがどこに行けばいいかわからない
- 介護保険について知りたい
- 親の物忘れが気になるようになった
- 近所の家から大きな声が聞こえる
- 介護をしている近所のお子さんやお孫さんがたいへんそう...

お一人やご家族様だけで抱え込まないことがポイントです

