

# ふれあい ～地域包括支援センター コープ豊橋中央だより～

地域包括支援センターは、高齢者の介護・福祉  
健康などをサポートする総合相談窓口です。

(豊橋市委託事業) \*担当地域は、新川校区・松山校区・向山校区です



- ・介護サービスの相談
- ・高齢者の虐待、消費者被害の相談
- ・健康、福祉、医療についての相談
- ・介護予防教室の実施 など…

悩み、疑問など、一人で抱え込んでいませんか？

保健師(看護師)、社会福祉士、主任ケアマネなどの専門職が協力して高齢者やご家族をサポートしていきます。

## 自律神経の話



新年度になり環境が変わったり、季節の変わり目など「病気じゃないけど…な—んか調子が悪いなあ」という時がありませんか？  
そんな不調のカギを握っているのが「自律神経」です。  
様々な身体の働きをコントロールしているのですが、ちょっとしたことでそのリズムが乱れやすくなります。

その時、簡単に整える方法が……『呼吸』です。  
『1:2』の割合で息をします。例えば3秒吸って6秒吐く、という感じです。自分がやりやすいように2秒吸って4秒吐くでも大丈夫です。

1日のうちに1分間、このような呼吸をしてみてください。  
朝でも寝る前でも、いつでもOKです。  
自律神経が整い、血行改善にもつながりますよ！



## 地域の居場所のご紹介

### 東町わ会



向山東町集会所にて毎月第3火曜日10時～11時、高齢者の居場所を開催しています。  
おしゃべり、体操、ゲーム、歌等、皆さん「ここに来ると元気になるよ」と言ってくださいます。  
新しい方の参加をお待ちしています。

「向山東町わ会」「カリオン広場」共に参加、見学ご希望の方は地域包括支援センターコープ豊橋中央までご連絡ください。

## 令和5年春号

### カリオン広場

月1回、10時～11時半、カリオンビル4階中会議室にて、地域交流スペースを開催しています。ほの国体操リーダーを中心に体操、脳トレ、ゲームを行いながら交流を図っています。皆さんに楽しんでいただけるよう工夫しています。



## 地域ケア会議を開催しました！

3月9日(木)、新川校区民生委員の方々と市役所長寿介護課、当包括センターと一緒に地域ケア会議を開催しました。“認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように”をテーマとし、『認知症サポーター養成講座』を受講したのち、地域の中で気づいたこと、また自分たちでどんなことができるのか、など皆さんと活発な意見交換を持つことができました。ご協力ありがとうございました。



地域包括支援センター コープ豊橋中央  
豊橋市前田町1丁目4番地2  
電話 53-1519



## 認知症サポーターって知っていますか？



認知症サポーターって何ですか？



何か特別なことをお願いするのではなく、  
**認知症を理解し、認知症の人や  
家族に対して温かく見守る応援者**です。

学校(クラス)・企業・組合・PTA・サークル  
などで無料で開催しています。



申込はどのようにしたらいいですか？

「認知症サポーター養成講座」は  
豊橋市長寿介護課 (TEL 51-2338)へ  
申し込みをして講師と日程調整をします。



お互いが気持ちよく暮らしていくために  
正しい理解と知識が必要です。

**オレンジリング**はサポーターの証です。  
地域の皆さんで**オレンジ**の輪を広げて、  
安心して暮らせる街をみんなで作っていきましょう！



## これって虐待(ぎゃくたい)??

最近痩せてきた  
家の中から異臭がする  
【ネグレクト】



家から怒鳴り声が  
聞こえる【心理的虐待】



身体に不自然な痣  
がある【身体的虐待】



本人のお金を本人の為に  
使わず必要な金銭を渡さない、  
本人の承諾なしに財産を  
管理する【経済的虐待】



その他、本人の合意がない  
【性的虐待】

自ら支援を拒否して生命を危険な  
状況にする【セルフネグレクト】



\*お近くにこのような状態の高齢者がおられたら  
地域包括支援センターまでご相談ください。  
相談者の秘密は守られますので、安心してください。

ご存じですか？

高齢者安心生活サポート事業

豊橋市の生活・介護養成研修を終了し、市に登録された生活・介護  
支援サポーターさんが、一人暮らしの高齢者又は高齢者のみの世帯の  
自宅を訪問し、「話し相手」などの支援を行います。

(基本チェックリストにより事業対象者となった方、  
または要支援1、要支援2と認定された方が対象です。)

※ご利用を希望される方は当包括センターまで

週1回、1時間程度  
無料