

# ふれあい

～地域包括支援センター  
コープ豊橋中央だより～

令和4年度秋号

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…

私たちがお手伝いいたします

## 包括職員の自己紹介コーナー

- ①…好きなことや趣味など
- ②…コロナが収束したら行きたいところ又はやりたいこと



大石

(管理者・保健師)

- ①愛猫と遊ぶこと
- ②フリマに不用品や手作り品を出品したい。



鈴木

(主任ケアマネ)

- ①自然を鑑賞すること。景色に癒され、元気が出ます!
- ②北海道を旅したい。素晴らしい風景に触れたり、おいしい物を食べたいです。



稲野辺

(社会福祉士)  
(管理栄養士)

- ①おいしい物を食べに行ったり、作ることも好きです。現在ダイエット中です。
- ②マスクを外し、スッキリとした気持ちで旅行がしたいです。



浅井

(看護師)

- ①色々あります。観たり、聴いたり、演奏したり…です。
- ②まだ行ったことのない所(日本国内)に旅行したいです。



戸田

(ケアマネ)

- ①ゆずっこ歴20年以上パペット扱い得意です。
- ②ゆずのライブに沢山行きたい。



村(ケアマネ)

(準・社会福祉士)

- ①おいしい物を食べたりすること。時々ママさんバレー
- ②今友達数人でハワイに行く為の貯金をしています。

地域の居場所のご紹介

やまぐちさんちの体操教室

カリオン広場

向山町在住の山口さんのご自宅にて、月2回10時半～11時半近所の高齢者向けの体操教室を開催しています。夏休み等には子供たちも遊びにきてくれます。山口さんは他にも子ども食堂の開催をしています。

ほの国体操リーダーさんがやさしく教えてくれるよ



月1回、10時～11時半、カリオンビル中会議室にて、地域交流スペースを開催しています。これは、歩いて行ける場所に高齢者の居場所がほしいという住民の意見を元に、松山地区民生委員、松山校区自治会が協力して開催しているものです。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。

「やまぐちさんちの体操教室」「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。

コープ豊橋中央に御連絡いただければ相談窓口にお繋ぎすることも出来ます。



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

シニアのための

# 食とお口の健康講座

食生活やお口のケアの充実で予防が可能です

誤嚥性肺炎

心疾患

脳血管疾患

介護予防

ドライマウス

認知症

うつ予防

低栄養状態

閉じこもり

◎日時 11月10日(木) 午後1時30分～3時00分

◎場所 市民文化会館(向山) 第3会議室

◎対象 市内在住の65歳以上の方

◎内容 管理栄養士によるお話、歯科衛生士によるお口の体操

◎定員 30人

◎持ち物 水分補給できるもの(お茶等)

◎申し込み 地域包括支援センター コープ豊橋中央



## こんな事でお困りではないですか？

お金の管理が  
できなくなってきた

悪徳な訪問販売の  
被害にあいそう

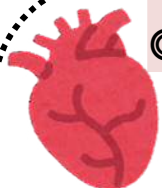
親に認知症があり、  
財産管理や相続が  
できない

施設に入りたいけど、  
契約手続きが自分で  
できない



## ◎高齢者の方に多いとされる『心不全』について

『心不全』とは…「心臓の機能が低下して十分な量の血液を全身に送り出せない状態」のことです。  
この病気は**予防**できると言われます。



\*予防の為の生活上で注意したいこと…

- ・減塩 ・肥満解消 ・禁煙 ・節酒 ・ストレス軽減
- ・適度な運動(ウォーキングなどを1日30分以上、週3回以上)

\*心不全の自覚症状…

- ・息切れ ・むくみ ・体重増加 ・食欲不振
- ・腹部膨満感 ・疲れやすい ・低血圧

思い当たることがある方は、病院に行って相談してください！



そんな方は、**成年後見制度** を考えてみてください！

認知症、知的障害、精神障害などで、判断能力が十分でない人は、家庭裁判所から選任された法定代理人である、成年後見人などが、その方の権利や財産を守り、生活を支援します。

まずは、当包括支援センターにお気軽にご相談ください。

また、あいちトピアには社会福祉協議会が運営している、豊橋市成年後見支援センターがあります。

成年後見制度について詳しく知りたい方、

申し立て手続きについての相談を受け付けています。 ☎ 57-6800

