

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。

～ひとこと～

2026年度もスタートしていく日か過ぎました。
今年度は新しいメンバーも加わり、若返って
新しい「風」が吹いてきています。
「地域の皆様に気軽にお声がけいただき、
皆様と一緒に考え、暮らしやすい街になるといいな」と、
日々スタッフ7名で奮闘しています。 管理者 福田



はじめまして！
4月から入協した渡邊多朗です。
社会福祉士としていち早くみなさまの
相談にのれるよう頑張ります！



あっぱれさんご紹介

渡邊
弘一さん
91歳



渡邊さんは『豊橋空襲を語りつく会』
の語り部をされています。

豊橋空襲があった昭和20年6月、10
歳だった渡邊さんはお母さんと一番下
の弟さんを亡くされました。(「広報とよ
はし」令和7年6月号参照)

6、7年前、ニュースで当時のことにつ
いて話せる人がいなくなっていることを
知った奥様が「お父さん行ったら？」と
声をかけたのがきっかけだそうです。

ゴールデンウィーク真っ只中の5/5(祝)にお話を伺いました。毎日モーニング
に近くの喫茶店へ通われているとのこと、そちらにお邪魔いたしました。息子
さんご夫婦も来てくださり、ご家族の仲の良さを感じたひと時でした。

小学生の頃より阪神タイガースファンの渡邊さん。「昨日も
中日との試合、最初から最後まで観たよ！」と嬉しそうに話さ
れています。

元気の秘訣について、**歯が丈夫、全部自分の歯、しっかり
噛める、声大きい、毎日階段の昇り降りをしている、**
ことをご自分で挙げられています。家族で外食に行くと、お肉も
何でもぺろりと召し上がられるそうです。

自治会長はじめ長年地域に貢献されてきた渡邊さんは、知り合いの方も多く、
ご本人の見守り体制が自然と整っているご様子です。社交的でどなたとも話が
弾むというの、あっぱれです。

「デイサービスに行くようになったら、朝すつと起きられるようになった。体を動
かしている。健康で長生きをしたい。」とおっしゃっています。





健康トピックス

”季節の変わり目などの不調”に簡単にできる

『爪もみ』を紹介します

爪を心地よく揉むことで血行促進や自律神経の調整を促すことができますといわれています。

指先には末梢神経が集まり、爪の生え際にはツボ(井穴=せいけつ、爪の両端の生え際から2ミリほど下)が集まり、揉むと副交感神経が優位になり(身体がリラックスした状態)、免疫系に働きかけると考えられています。現代人に多いストレス過多、イライラ、血流の滞り、冷えなど。爪を揉むことでこれらの改善に役立てるといわれています。

「痛気持ちいい」くらいの強さで、もう一方の手でつまむように揉んでください。指1本につき、10～20秒くらいで良いです。
*ただし、薬指は眠気覚ましに有効なので、寝る前は揉むのを控えてください。



◆テレビを観ながらなど、気軽にやってみてください。



『男子厨房に入ろう会』開催中

～毎月第3金曜日10時～当包括センターに於いて男性に特化した”一緒に料理を作って食べる”を目的とした居場所～



参加者の声…「一人で食べるご飯はさみしい。みんなと一緒に作って食べるのがうれしい。」
「男性同士気兼ねなく話ができる。」など

参加者募集中です！

←手作り餃子を包んでいます♡



オレンジカフェのご紹介

オレンジカフェとは…

認知症の人やその家族、認知症について関心のある方、地域住民、介護や福祉の専門家など誰でも、気軽に集える場所です。



『オレンジカフェきりん堂』

場所:きりん堂(前田中町2-1)

開催日時:毎月第4月曜日14時30分～

参加費:無料

内容:誰もが安心してほっこりできる居場所
(多世代交流と茶話会)

皆様のお越しをお待ちしております！



『オレンジカフェ大河』

場所:茶房大河(前田中町11-7)

開催日時:毎月第1火曜日15時～

参加費:500円(茶菓子代として)

内容:ゲーム、誕生日会、茶話会など



地域包括支援センターコープ豊橋中央
前田町一丁目4-2

☎53-1519 FAX53-1516