

# 香寺包括 だより

香寺地域包括支援センターでは、香寺町内で生活する、みなさまの高齢者に関する、さまざまな相談に対応しています。

いつまでも安心して、香寺町で生活できるよう活動しています。

わたしたちの活動や地域で活動されている人たちのことを、この「香寺包括だより」を通じて発信していきたいと思います。

# 介護予防をしようのコーナー

いきいき百歳体操とは！

高齢者ができる限り要介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活を送れるように支援することを目指し、高知県高知市で開発された体操です。

①筋力がつく：筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。

②転倒しにくい体になる：骨を折って寝たきりになるのを防ぐことができます。

香寺町では、平成28年8月現在で、住民主体で運営しているグループが20ヶ所あります。

## 認知症を知ろうのコーナー

認知症サロンとは！

認知症になるのは、年齢が5歳階級上がると倍増すると見込まれ、姫路市では2025年 65歳以上の認知症27,000人と推定されています。また、認知症にかぎらず、今後は急速に高齢化が進み、2012年65歳以上1人に対して20～64歳は2.4人でしたが、2050年には65歳以上1人に対して20～64歳は1.2人（推計）で、「一人の若者が一人の高齢者を支える」という厳しい社会が訪れることが予想されています。

認知症であっても、その人が住む町で「どのように暮らしを継続していけるのか」町のあり方が問われています。

地域の全ての人が、認知症について理解を深め、認知症になっても互いに支え合え、共に生活できる町を創ることが求められています。認知症サロンは、認知症について、地域住民が手と手を取りあって考える場であり、認知症の人が安心できる場所です。

身近な地域に認知症の人が安心できるサロン。それが実現すると、自分や家族が認知症を患った時を含め、皆にとって住みよいまちになると思います。

# 特集 いきいき百歳体操グループ & 認知症サロン

## 姫ヶ丘火曜クラブ（姫ヶ丘）

平成25年10月より活動開始。毎週火曜日14時からスカイホールで実施している。

香寺町で第1番にグループ結成。現在、92歳の元気なお姉さんを筆頭に、火曜日が待ち遠しいメンバーたちが集っています。

会場となるスカイホールには、活動に必要な機器も揃い、四季折々の移ろいも感じるところです。体操の他、コーラスや茶話会なども行い認知症サロンとしての活動も行っています。



## にこにこ会（青葉台）

平成26年4月より活動開始。毎週月曜日14時から集会所で実施している。

「おしゃべりが大好きで明るく元気」これが、にこにこ会の最大のアピールポイントです。体操のほか、コーラスやガンバルンバ体操など独自に取り入れ認知症サロンの活動も行っています。ここに集まって、皆、ストレス解消です。



## 加須美会（口須加院）

平成26年7月より活動開始。毎週月曜日10時から公民館で実施している。

脳トレやコーラス、創作活動や独自の体操も取り入れ認知症サロンとしての機能も持っています。また、時には食事会も行い親睦を深めています。

笑うことがモットーで、そして、他者をいたわる優しいグループです。



# 特集 いきいき百歳体操グループ & 認知症サロン

## いきいきふれんど（香呂・中寺混合）

平成26年7月より活動開始。毎週水曜日10時から香寺健康福祉センターで実施している。

町内の様々な地区から元気な仲間が集まっています。体操前には、身体の柔軟性を養うとともに脳トレを兼ねた「おはじき」でのメニューを取り入れています。また、認知症サロン活動も行い「優しく、明るく、楽しく」をモットーに、みんなで健康寿命を延ばしていきます。



## 和楽会（溝口ニュータウン）

平成26年9月より活動開始。毎週水曜日10時からリーダー自宅で開催している。

体操の他、脳トレゲームやコーラス、創作活動など自由な空気の中で、常に新しいことに挑戦しているグループです。また、認知症サロンとしての活動も続けています。



## いきいき百歳体操同好会（香呂）

平成26年11月より活動開始。毎週月曜日10時から香呂農業構造改善センターで実施している。

2人の男性メンバーがおり、体操の他、コーラスや太極拳などにも取り組んでいます。普段顔を合わせない人とのお喋りも楽しみの一つで、いつも明るい声が飛び交っています。また、認知症の人に優しいサロンも実施しています。



# 特集 いきいき百歳体操グループ & 認知症サロン

## ゆうゆう（相坂①）

平成26年11月より活動開始。毎週木曜日14時から実施している。

いつまでも自分らしく生きるために、体操のほか、脳トレ体操や童謡唱歌などを取り入れ心身ともにリフレッシュしながら充実した時間を送っています。また、コーヒーやハーブティー、お菓子を囲んで茶話会を実施。認知症サロンとしての活動も行っています。



## さくらんぼ（中須加院）

平成27年2月より活動開始。毎週火曜日13時半から姫路市立いきがいセンターで実施している。

花見に出かけたり、クリスマス会を開いたりしてグループの結束を高めています。また、認知症サロンも開き、毎月最後の火曜日には茶話会を催し親睦を深めています。

## ハナミズキ（南恒屋）

平成27年3月より活動開始。毎週水曜日9時から公民館で実施している。

体操のほか、ラジオ体操や茶話会、時には皆で外出するなどとても仲の良いグループです。また、いずみ会の食育活動も行い、健康に大切な食事面（栄養）にも気を配っています。仲間と顔を合わせることが一番の楽しみでもあり、認知症サロンとしても活動しています。



# 地域包括支援センターについて

地域包括支援センターの主な設置主体は市町村等各自治体です。姫路市では社会福祉法人等へ委託し、市内23ヶ所で運営しています。各地域のセンターには、保健師（若しくは経験豊富な看護師）や社会福祉士、主任ケアマネジャー、認知症担当職員、介護予防支援担当が配置されていて、地域に暮らす人たちの介護予防や権利擁護の相談、地域住民や関係機関のネットワークづくりなど、日々の暮らしを様々な側面からサポートすることを主な役割としています。

高齢者の暮らしを地域でサポートするための拠点として、介護だけでなく福祉、健康、医療など様々な分野から総合的に高齢者とその家族を支える、地域の相談窓口となっていますので、高齢者本人の方はもちろんのこと、家族や地域住民の悩みや相談を、地域包括支援センターが関係機関と連携して対応します。



# いつでも気軽に相談して下さい!

たとえば

- 介護のことで困っています
- 消費者被害に合わないか心配
- 自治会など地域で「認知症サポーター養成講座」を行いたい
- 地域やご近所で「いきいき百歳体操」のグループを立ち上げたい
- 地域やご近所で「認知症サロン」を立ち上げたい
- 自治会など地域で介護予防について講演を依頼したい
- 自治会など地域で認知症について講演を依頼したい
- 自治会など地域で権利擁護に関する講演を依頼したい

など、高齢者に関するさまざまな相談に対応します



## 相談等連絡先

姫路市香寺地域包括支援センター  
079-264-6399

## 相談受付時間

平日 午前8時35分 ~ 午後5時20分

# 特集 いきいき百歳体操グループ & 認知症サロン

## さくら会（奥須加院）

平成27年4月より活動開始。毎週水曜日13時半から姫路市立いきがいセンターで実施している。

特殊詐欺や介護保険制度などについて、専門職を招いた勉強会も催し、認知症サロンとしての活動も行っています。また、茶話会を開いて楽しくおしゃべりしたり、食育活動（いずみ会）にも取り組み、運動と共に栄養面にも力を入れています。



## ジム・シャンテ（溝口ニュータウン）

平成27年5月より活動開始。毎週金曜日13時半から集会所で実施している。

ジム・シャンテとは、英語とフランス語の造語で「運動と歌」という意味です。その名のとおり、独自の運動を取り入れカラオケを使用したコーラスも行っています。

認知症サロンとして研修会も開催し、自分や地域のための活動も大切にしています。

## いきいき百歳体操みぞぐち（溝口）

平成27年6月より活動開始。毎週月曜日9時半から公民館で実施している。

大人数を構成するグループは、自主性と協調性を重んじ、体操終了後は毎回喫茶を開き楽しくお喋りしています。また、認知症サロンとしても活動し、顔を合わせる月曜日をみんな心待ちにしています。



# 特集 いきいき百歳体操グループ & 認知症サロン

## 犬飼健康クラブ（犬飼）

平成27年8月より活動開始。毎週火曜日10時から公民館で実施している。

ご夫婦で参加している方が4組。ラジオ体操やその他レクレーションも取り入れ、徐々にグループが進化しています。

「足が軽くなった。膝の湿布が不要になった。」と言うメンバーもいて、その効果に主治医の先生もびっくりしています。



## コスモス岩部会（岩部）

平成27年9月より活動開始。毎週月曜日14時から営農改善センターで実施している。

気軽にお喋りできる気心の知れた仲間で、皆、体操を楽しみにしています。また、階段の昇降が楽になったとか、膝の痛みが軽減したなど介護予防に取り組む効果が現れています。

## ゆうゆうあいさか（相坂②）

平成27年9月より活動開始。毎週水曜日14時から公民館で実施している。

体操以外にも、童謡や唱歌を歌ったり、座談会では政治や介護の話になったりと、様々な話題が自然と出てきます。ひとしきり、おしゃべりした後はラジオ体操で締めくくります。

明るく楽しく、そして他者を思いやる自慢のグループです。



# 特集 いきいき百歳体操グループ & 認知症サロン

## 健康体操なかでら（中寺）

平成27年11月より活動開始。毎週月曜日9時半から公民館で実施している。

体操の他、ハーモニカ演奏に合わせてコースを行ったり脳トレも取り入れています。

メンバーからは「膝などの痛みが軽減した。食べ物の飲み込みが楽になった。」など効果を実感する声が多く聞かれます。

体操に来るのが皆楽しみな、ほんとに仲の良いグループです。



## 中仁野にこにこ体操（中仁野）

平成28年1月より活動開始。毎週水曜日13時半から中仁野西公民館で実施している。

男性メンバーも多く、協調性と団結力が強いグループで、当番を決めてそれぞれ役割を果たしています。また、参加者からは「体が軽くなった。仲間と会うのが楽しみ。」といった声も多く聞かれ、このグループの良さが伝わってきます。

## 久畑実取会（久畑）

平成28年4月より活動開始。毎週月曜日9時から公民館で実施している。

小さな地区ですが、男性メンバーも多く、まとまりが強いとても仲の良いグループです。

体操に取り組むようになってまだまだ日は浅いですが、その効果を口にするメンバーも現れています。皆と会うのも大きな楽しみの一つとなっています。



# 認知症サポーター養成講座を地域で開催しよう!

「認知症サポーター養成講座」を受けた人が「認知症サポーター」です。



とくに認知症サポーターにはなにかをとくべつにやってもらうものではありません。認知症を正しく理解してもらい、認知症の人や家族を温かく見守る応援者になってもらいます。

そのうえで、自分のできる範囲で活動できればいいのです。たとえば、友人や家族にその知識を伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解するよう努める、隣人あるいは商店・交通機関等、まちで働く人として、できる範囲で手助けをする、など活動内容は人それぞれです。

また、サポーターのなかから地域のリーダーとして、まちづくりの担い手が育つことも期待されます。

全国の認知症サポーター数 7,732,475人 (平成28年 6月30日現在)

姫路市内認知症サポーター数 24,476人 (平成28年6月30日現在)



オレンジリング



## 権利擁護について!

認知症になると日常生活で、様々なリスクが増えていきます。認知機能が低下し、判断が適切にできなくなり、消費者被害や虐待を受ける可能性が高くなります。消費者被害で見ると、認知症の人が被害にあう割合はそうではない人の8倍になります。

認知症の人が被害にあわないためにも、地域のみなさんが権利擁護についての知識を持つことが望まれます。

姫路市香寺地域包括支援センター

電話 079-264-6399

平成28年8月発行