

みっくす

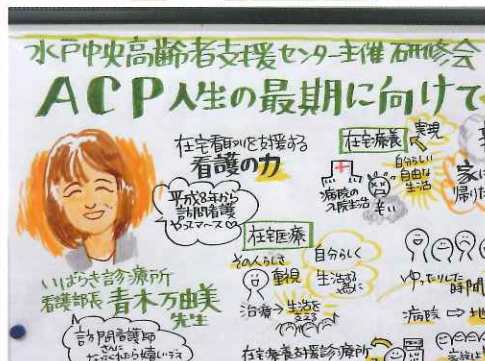
今年度もよろしくお願いたします！！

新緑が眩しい季節になりました。本来なら気持ちのよい風を感じ、外に飛び出したい時期ですが、世の中まだまだ、コロナウイルスの影響で日々の暮らしも落ち着かない状況が続いています。引き続き手洗いなどの予防が大事ですね。

さて、中央高齢者支援センターに新しいスタッフが加わりました。センター初の男性職員です。地域の皆様どうぞよろしくお願いたします。

センター長 野口 久美

前年度の活動の一部をご紹介します



アドバンス・ケア・プランニング (ACP)

日時：令和1年10月3日
会場：あかつきホール

自分の最期をどうやって迎えるか…皆さんは考えたことがありますか？センターでは、地域住民・医療介護の専門職の皆様向けに、「人生会議～人生の最期に向けて～」というタイトルで講演会を開催しました。参加された多くの方が、万が一の時、自分は何を希望するか、大事なことを大切な家族やケアチームと共有できているか…などを改めて考えるきっかけになったかと思います。「自分ごとにして考えたこともなかった！」「何度も話し合うことが大事だね」と感想を頂きました。これからも地域で開催を予定しますので「人生会議」へのご参加をお待ちしています。



みっくすプチ講座 カスミ西原店

毎月1回月曜日[10時~11時]

月に1回のペースで開催した「みっくすプチ講座」。時には薬剤師、歯科衛生士、管理栄養士等の関係機関のお力を借りながら開催いたしました。リピーターで毎回楽しみに参加して下さる方もおり、私たちの励みになりました。



福祉施設見学に行ってきました

令和1年 10月

「とくよう」「ろうけん」など聞いたことはあるけど、どんな人が入れるの？必要になった時に改めて知る「施設」っていろいろ。今回は台風直撃の中、三の丸社協支部の皆様と4か所の予定を2か所に変更して見学してきました。



みっくすサポーター会議主催 みっくす圏域交流会

令和2年 1月

職種を超えて「顔の見える関係」をつくり、連携しながら地域をつつていくために、交流会を開催いたしました。民生委員や社協支部役員、介護保険事業所、薬剤師やソーシャルワーカー、生活支援の自費団体など約40名の参加がありました。たすけあい体験カードゲーム&懇談会、どこでどんなことをしているなど自己紹介もしました。今後も、多くの方が参加したくなるような交流会を計画したいと改めて感じました。

認知症サポーター養成講座



認知症サポーターは、「なにか」特別なことをするわけではありません。認知症について理解し、認知症の人や家族に対して温かい目で見守ることがスタートとなります。

認知症は特別な病気ではありません。自分が、そして皆さんの大切な人も認知症になる可能性があるのです。ですから、「認知症は誰にでも起こりうる事」という認識を持っていただくことが大切となります。

前年度は、みずほ銀行、SONPO
ひまわり生命、郵便局などで認
知症サポーター養成講座を開催
いたしました。

まだ未定ですが、今年度も開催したいと思います。ぜひ皆さまご参加ください。お待ちしております！

皆さまの生活をサポートいたします

ツクイ水戸訪問看護 ステーション



当ステーションは、4月に4名のスタッフでスタートしました。総合病院をはじめ、訪問看護や専門的なフットケア実施など、経験豊富なスタッフもおりますので是非、お気軽にご相談ください。地域に根付き、真心をこめて、寄り添い、安心できる在宅生活を送れるよう責任を持って努めさせていただきますのでよろしくお願い致します。

訪問介護ケアレジデンス水戸



当事業所は、令和元年8月に開設し、ピンポイント(必要な時に)、コンパクトなケア(必要な分)を、コンスタント(定期的)に！をモットーとした、新しい形の訪問介護サービスを推進しています。1日複数回ご自宅に訪問し、1回20分未満で食事・内服・排泄の援助等を行い、利用される方の生活と体調の安定を図ります。生活リズムを取り戻し、いつまでも在宅で尊厳ある暮らしを送れるように支援するのが私たちの役割です！

地域での
出前講座



ご高齢者の栄養管理について理解を深めよう

会場:新荘市民センター

参加者:30名

令和1年 2月

新荘地区の皆様を対象に、「宅配クック1・2・3」さんをお呼びして、出前講座を開催しました。栄養をとる時のワンポイントなどを栄養士さんに分かりやすく説明していただきました。講座の後には、1・2・3さんの試食会もしました。

脳が喜ぶ！笑顔が生まれる！

会場:柳河市民センター

参加者:30名

令和1年 8月

柳河地区の皆さまを対象に、理学療法士所圭吾氏をお呼びして、シナプソロジーを体験して頂きました。ゲーム感覚で楽しく、笑いもあり、体をたくさん動かし、頭も身体もスッキリして頂きました。



あいさつ



4月より水戸市中央高齢者支援センターに社会福祉士として配属になりました。中央高齢者支援センター開設以来初めての男性職員ということで、パワフルな先輩女性職員たちに囲まれながら、ついていくのが精一杯の毎日を送っております。長らくこの地域で施設や居宅でケアマネジャーとして働いてまいりました。今後も微力ながら地域の皆様のお力になれるように頑張っておりますので、ご指導のほどよろしくお願いいたします。(飯島)

編集後記

木々の緑がまぶしく感じる今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。日頃より中央高齢者支援センターの活動にご協力いただき深く感謝申し上げます。

さて、コロナウイルスの影響により活動が制限される日々が続いています。皆様が制限なく活動できる日が来ることを願っています。

この度、みっくす8号が完成しました。今回も地域の皆様との楽しい研修の様子や中央圏域で頑張る事業所様のご紹介も掲載させて頂きました。ご協力、ご支援いただいた皆様に心より御礼申し上げます今後とも支援センターをよろしくお願いいたします。(支援センター 一同)

ひとくちメモ

今回は「熱中症に気をつけよう」です。

じっとりとした湿気とともに気温がグングン上昇してくるこの時期は、体調をくずしてしまう方が多くみられます。特に注意したいのが、まだ体が暑さに慣れていないこの時期から夏にむけてよく見られる「熱中症」です。

体の熱を逃がすために、汗をかいて、体温を一定に保とうとします。ところが、汗をかき過ぎると、今度は体内の水分や塩分が不足してしまい脱水の状態へ。脱水が進むと、さらにめまいや立ちくらみ、ひどい時には頭痛や吐き気など熱中症を引き起こしてしまうのです。

これらを防ぐために、こまめな水分・塩分の補給をしましょう。また、部屋の風通しを良くしたり、扇風機やエアコンで部屋の気温を調節しましょう。もし、体の調子が悪いときには早めに病院を受診しましょう。

快適な環境
気温28度
湿度50~60%



一中、二中学区にお住いの方はこちらにご連絡ください

福祉の総合相談窓口

水戸市中央高齢者支援センター

水戸市東原3-2-11(水高スクエア内)

☎029-306-9582

受付時間:8:30~17:15/月~金

~どんな相談ができるの?~

- ・介護保険を利用したいんだけど...
- ・最近物忘れがひどくなってきて...
- ・ひとり暮らしで買い物や掃除が大変になってきた...
- ・お金の管理が難しい...

などお気軽にご相談ください。

「みっくす」とは...

「みっくす」は水戸市中央高齢者支援センターの頭文字から作りました。異業種がミックスされ、連携しながら一緒に活動するイメージを託しています。