



南中野包括通信

2024年
春号



南中野地域にお住まいの皆様、中野区や医療・介護など関係者の皆様、日頃より地域包括支援センターの事業にご理解とご協力をいただき心より感謝いたします。

2024年度も相談支援を通して見えてくる生活や健康の課題に対して、地域住民や各機関と連携し様々な事業を開催して参ります。是非沢山の方にご活用・ご参加いただき、共に健康の増進や地域の福祉力を高めていけたらと思います。今年度もどうぞ宜しくお願い致します。

2024年度の取り組み予定の一部をご紹介します!

健康測定会



恒例の健康測定会、今年も開催します!

- ◎ 60歳以上の中野区民の方。申し込み不要
- ◎ お気軽に直接各会場へ体験にて起こし下さい
- ◎ 開催時間は全て13時~14時30分です
(不具合等により器材が変更する事がございます)

第1弾:体組成計(体脂肪率、推定骨量など)

- ・4/22(月) 南部高齢者会館
- ・4/24(水) しんやまの家

第2弾:血管年齢測定(動脈の硬さの度合い)

- ・6/24(月) 南部高齢者会館
- ・6/26(水) しんやまの家

第3弾:脳年齢測定(脳の機能年齢)

- ・10/21(月) 南部高齢者会館
- ・10/30(水) しんやまの家

第4弾:下肢筋力測定(足の筋力)

- ・2/17(月) 南部高齢者会館
- ・2/26(水) しんやまの家

元気会

コーシャハイム弥生町の集会場にて毎月1回第3(水)14時~16時、リハビリ等の専門職を招いて体操教室を開催しています。

10月には、自治会・南部すこやか福祉センターとの連携事業で「健康祭り」とし、骨密度測定、口腔咀嚼力、肌水分年齢等、血管年齢等を実施。12月は子供達・保護者とクリスマス会行い多世代交流等行っています。

地域の関係性の強化と介護予防の推進など目指して活動を実施しております。

近隣の概ね65歳以上のどなたでも。ぜひ一度ご参加してみませんか?



認知症サポーター養成講座 を受けてみませんか?



「認知症を正しく知ろう」という講座です。認知症の基本的な解剖と生理、対応方法を学び日頃からの疑問や質問に答えます。介護の悩みも話してみませんか?

修了した方には「サポーターバッジ」または「サポーターカード」をお渡ししています。

小学生から高齢世代まで受講年齢制限はなく申し込み可能です。お待ちしております。

認知症の方に優しい地域づくりを目指しましょう。

10名以上の集まりに
講師として伺います。

お気軽に
お声かけ下さい



学校や区職員への認知症サポーター講座

脳いきいき講座

認知症予防に役立つ

「脳の健康度テスト」

を通じて、認知症とその予防について一緒に考えてみませんか?



◎対象者:中野区内在住で認知症予防に関心がある65歳以上の方(初めての方を優先)

◎定員:20名

◎参加費:無料

◎場所:南部すこやか福祉センター 第1会議室
(みなみらいず4階)

◎日時

1日目 9月10日(火) 10時-12時

2日目 9月24日(火) 10時-12時

※2日間受講できる方

◎申込:8月12日(月)より開始
定員になり次第受付終了



改めまして

<地域包括支援センターの機能紹介>

大きく4つの機能があります。3職種（保健師等・社会福祉士・主任ケアマネジャー等）が、総合相談に対応しながら、専門性を活かして各分野の事業開催等に取り組んでいます。それぞれの取組みは相互に繋がっています。ちょっとしたお問合せや、情報収集のためのふらっと立ち寄りも大歓迎です。どうぞお気軽にご連絡・お立ち寄りください。

総合相談

電話・来所・必要な場合は訪問により対応しています。困りごと等を整理し、活用できるサービスや社会資源等を提案・利用調整し、安心して暮らせるようにご支援します。3職種（保健師等・社会福祉士・主任ケアマネジャー等）が協働して対応にあたります。

権利擁護

広くはセンターの仕事はすべて「権利擁護」ですが、狭義の意味では「SOSを出すことが難しい方の支援」です。認知力低下があり生活に支障が生じても支援できるご家族等がない方や、高齢者虐待の状況にある方、消費者被害など、福祉的な介入により権利侵害の状況の解消を目指します。

介護予防

介護保険の「要支援1・2」の認定者のケアマネジャー役を担います。またその手前の状態の方には健康チェックリストを実施いただき、中野区の介護予防事業等の活用をご提案します。高齢者会館やお祭りでの健康測定会や、自治会等との健康講座など、地域の介護予防普及啓発活動も行います。

ネットワークづくり

町会自治会・民生委員・医療機関・介護事業所・警察消防・社会福祉協議会、など様々なところと顔の見える関係づくりをしています。具体的にはネットワーク会議やお祭り、ケアマネジャーの勉強会・交流会、ケア会議など行います。相談がつかざるためにも、解決のためにも協働が必要です。

具体的活動として
2023年度は
こんなことをしました



↑ 高齢者会館やオレンジカフェでの健康測定・講話



↑ 南中野地区まつりブースで健康測定会



↑ ケアマネジャーの皆さんと毎月オンライン情報交換会



↑ 支え合いネットワーク実行委員



普及啓発イベント認知症 RUN 伴+なかの



↑ 地域ケア会議の参画



↓ 医療・介護連携の研修会開催

<職員紹介>

4月から2名、増員となりました!

早く皆様に覚えて頂けるよう頑張ります!



ホームページをご覧ください♪

地域包括支援センターの日々の活動や、催しや研修の案内などを発信しています。パソコンやスマホでご覧いただけると嬉しいです。「南中野包括 最新情報」で検索いただくか、右のQRコードを読み取り下さい。



発行元：中野区南中野地域包括支援センター 発行責任者：築田晴（管理者）
〒164-0013 東京都中野区弥生町五丁目11番26号（南部すこやか福祉センター内）
☎ 03-5340-7885 営業日時：月～土 8:30～17:00 日・祝・年末年始は休業