

高齢者の暮らしを応援!

## 地域包括支援センターだより

間金屋庁舎 ☎ 32-5102 (直通)  
清水行政局 ☎ 25-1269 (直通)

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

## サロンで「もしものためのノート」を紹介しました!

伏羊地区のサロンで「もしものためのノート」について有田医師会在宅医療サポートセンターの江川相談員からお話を伺いました。有田地方地域連携パス「もしものためのノート」は医療機関受診時や介護サービス利用時に自分の記録として活用でき、最期をどのように迎えたいかを考える「エンディングノート」の役割も兼ねています。参加者の中には“もしもの時”の話を既に家族としているという方もいて、江川相談員からも「元気だからこそ、自分の意思を家族に伝えておくことが大切」と伺いました。「もしものためのノート」についてのお話をご希望のグループは、地域包括支援センターまでご連絡ください。



## ロバつうしん

9月19日(土)・20日(日)、水尻令和会の55の方が「認知症サポーター養成講座」を受講しました。水尻令和会の皆さまは、新型コロナウイルス感染症予防のため、受講者を2グループに分けて一度に集まる人数を減らし、二人掛けのテーブルには手作りの透明パネルを設置するなど工夫を凝らし、会場を準備してくれていました。

受講した皆さまからは「無関心ではなく、その人の気持ちを考えて行動したい」「優しく、ゆっくり接するようになりたい」といった感想が寄せられました。



キャラバン・メイト連絡会では、認知症を正しく理解し誰もが安心して住み続けられる優しい町を目指し、認知症サポーター養成講座を開催しています。

始めよう! 「若返り貯金」

## しなやかさ〜ん



### 【大の字のポーズ】

- ①床などに仰向けで寝ころびます。両足を肩幅に開き、手のひらは上に向けて目を閉じます。
  - ②呼吸を自分のペースで繰り返しましょう。この時、体の力を抜くことに意識を向けましょう。
- 効果／リラックス効果があります。下垂気味の内臓の位置が戻ります。