

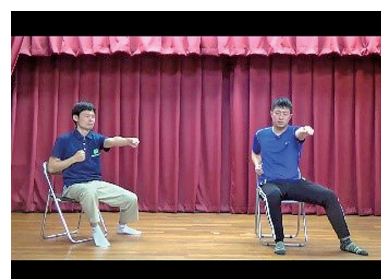
**案内** 4月はスタートの時期！体操を始めませんか？

体操を継続すると、「体内年齢」「血管年齢」「呼吸機能」「骨密度」など健康状態を示す数値が良好になります。春になり、体を動かすにはもってこいの季節です。体操を始めませんか？

**OH!やまざき体操**

OH!やまざき体操は、「町民が健康づくりに取り組める体操をつくってほしい」と住民からの要望があったことがきっかけで、町内の数々の音楽サークルやダンス経験のある住民、高齢者施設関係者などの協力を得て、完成しました！この体操をとあして多くの方が元気になり、いろいろな世代の方に交流を図ってもらいたいと考えています。足腰に自信がない方も一緒に取り組めるように「座ってできる編」も作りました。下記QRコードから、大山崎の名所とともに動画をお楽しみください♪

OH!やまざき体操動画↓



OH!やまざき体操座ってできる編↓



**ラジオ体操**

大山崎町内では、ラジオ体操が盛んです。朝から体を動かすと、気持ち良く一日のスタートが切れます。また、参加者同士のおしゃべりを楽しんでいる方もいます。どなたでも参加できますので、早起きして、近くの公園に足を運んでみませんか？

地域	場所	時間 *雨天中止
円明寺	O棟とR棟の間	月～土 午前8:55～
	葛原公園	月～金 午前9:00～
	北浦公園	月～金 午前8:30～
	殿山公園	月～土 午前9:00～
	小倉神社より天王山登山道100m	年中無休 午前6:30～ *雨天時は拝殿にて
下植野	夢ほたる公園	月～土 午前9:00～
大山崎	西高田公園	月～土 午前8:30～
	鏡田西公園	月～金 午前9:00～
	鏡田第2公園	月～金 午前8:30～
	東和苑公園	月～土 午前8:00～
	尻江第三公園	月～土 午前8:00～
	茶屋前公園	月・水・金 午前8:00～

**案内** 地域包括支援センターは高齢者の身近な相談窓口

高齢者がいつまでも住み慣れた地域で生活できるように、専門スタッフ(社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員)がサービスや制度を紹介し、あらゆる困りごとに総合的に対応します。  
\*住民やボランティアの方、関係機関と共に、高齢者が暮らしやすい地域づくりについてネットワーク会議(地域ケア会議)も行っていきます♪

**高齢者の生活相談** 介護・福祉・健康・医療などの相談に対応

**高齢者の権利相談**

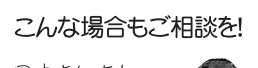
◆お金の管理や契約等が不安な高齢者に、成年後見人制度の手続きなどを支援

お金の管理や契約が不安



◆消費者被害相談  
悪質な訪問販売や詐欺商法などにあった方に、警察や消費者センター、行政と連携して対応

この引落し額、詐欺では!?



◆高齢者虐待防止  
早期発見・把握に努め、状況によっては施設への入所手続きを支援

こんな場合もご相談を!  
田中さん、あれ、裸足...認知症!? 最近、怒鳴り声が...虐待!? どうしよう



**介護予防の支援**

\*要支援を認定された方の介護予防ケアプランの作成  
\*介護が必要になりそうな方への介護予防サービス紹介

介護サービスって? ケアマネジャーはどこ?



介護に頼らない体になりたい



■お問合せ・ご相談  
大山崎町地域包括支援センター(大山崎町社協内) ☎ 952-6533

**案内** 在宅介護、ひとり悩んでいませんか？

介護保険の手続きはどうすれば？

運動や入浴できる場所はある？



介護保険や訪問介護のサービスって何がある？

こんな時は、まずケアプランセンターへ(居宅介護支援事業所)

介護に疲れた...



■要介護認定をお持ちの方を支援  
■いろいろな介護保険サービスをご紹介

■経験豊かなケアマネジャー4名が対応  
地域包括支援センター、老人福祉センター、デイサービス、施設(特養)の勤務経験がある職員が対応します。

■介護サービスを利用する方の相談窓口  
・要介護認定の申請代行  
・ケアプラン(介護サービス計画書)の作成  
・介護サービス事業者との連絡調整など

\*ケアマネジャーによる介護サービス計画作成にかかる料金は、介護保険から支払われるため、利用者負担はありません。

■相談受付 月～金曜日 9:00～17:00  
■お問合せ ケアプランセンター(社協内) ☎ 957-4111 ☎ 954-4400

**案内** いきいきサロン4～6月

■お問合せ 社協まで ☎957-4100

誰でも参加できて、参加費無料(4/13のみ 500円)。行ってみましょう！

日時	場所	主催団体名と内容
4月	5(水)	谷田会館 和来隊「みんなの脳活性化ゲーム」
	13(木)	中央公民館本館(実習室) 彩花「ハイドロカルチャーハンギング」(観葉植物吊り下げ飾り) *要予約
5月	3(水・祝)	谷田会館 和来隊「みんなの脳活性化ゲーム」
	11(木)	中央公民館本館(実習室) 陽だまり *内容未定 要予約
6月	7(水)	谷田会館 和来隊「みんなの脳活性化ゲーム」
	14(水)	中央公民館本館(実習室) 民生児童委員「イスヨガ体操」*要予約
	15(木)	円明寺ヶ丘自治会館 クレッシュェンド「なごみの郷特別プログラム～ミュージックケア～」

**募集** レクリエーションができる ボランティア大募集!! あなたの特技で地域貢献しませんか？

平日の13時45分～14時30分まで、レクリエーションを実施してくれる方や団体、利用者の方とおしゃべりを楽しんでくれるお話しボランティアを募集しています。



三弦を楽しむ会



タオル体操



バルーンアート



書道



季節行事の催し

■定休日  
日曜・年末年始  
\*祝祭日も営業

■お問合せ  
デイサービスなごみの郷 ☎ 957-7530

**案内** 介護者の会

■毎月第2金曜日 13時30分～15時

■場所 なごみの郷2F

なんでも話せる息抜きの場、情報交換の場として、同じ立場の方と過しませんか。お気軽にご参加ください。

私もよ

■お問合せ・お申込み  
総務課地域福祉係 ☎957-4100



公式LINEアカウント  
大山崎町社協の最新情報を発信しています！  
LINE登録はこちらから➡



社会福祉法人  
**大山崎町社会福祉協議会**  
☎ 075-957-4100  
✉ oyamazakishakyo@s8.dion.ne.jp  
〒618-0091 乙訓郡大山崎町字円明寺小字百々10-2

**認知症の主な種類**

- ①アルツハイマー型認知症  
同じ質問を何度もする。日にちが分からない。
- ②レビー小体型認知症  
子どもや虫が見える。夢で大声を出す。
- ③血管性認知症  
意欲の低下。手足のまひ。
- ④前頭側頭型認知症  
同じ時間に同じ行動をする。自分本位な行動が目立つ。

**認知症の主な症状(例)**

- ◇体験の「一部」ではなく、「全部」を忘れてしまう。
- ◇約束をすっかり忘れるだけでなく、約束したこと自体を忘れてしまう。
- ◇何を探していたか分からず、ヒントがあっても何をしていたか思い出せない。
- ◇若年性認知症(65歳未満)では、仕事や家事のミスが多くなり進行が早い。

**認知症の人との関わり方7ポイント**

- ①穏やかにゆっくり話す。
- ②二つ以上の行動を一度に指示せず、一つ一つ簡潔に伝える。
- ③間違いを正さず、同調する。
- ④叱らない、命令口調にならない。
- ⑤無理に思い出させない。
- ⑥プライドを傷つけない。
- ⑦毎日質問攻めにしない。

**認知症って？**

**予防策**

よく食べ、よく運動し、よく外出して人と交流する。



認知症や判断能力に不安のある方々をサポート



■認知症サポーターとは  
認知症に対する正しい知識と理解を持ち、認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けし、認知症の方にやさしい地域づくりに取り組む活動をします。認知症サポーター養成講座を修了すると認知症サポーターになれ、受講の証としてオレンジカードを贈呈します。

**案内** 判断能力に不安のある方・困っている方をお手伝い

日常の金銭管理や書類の整理が不安な方は、福祉サービス利用援助事業でお手伝いをします。  
◇福祉サービスや年金などの行政手続きの仕方がわからない。  
◇公共料金などの支払いや預貯金の管理が上手くできない。  
◇印鑑等をどこに置いたか忘れる。

はんこ? 忘れた...



公式LINEアカウント  
大山崎町社協の最新情報を発信しています！  
LINE登録はこちらから➡

