



# 北部包括だよ

令和6年 冬号



地域包括支援センターは、伊勢原市から委託を受けて看護師・社会福祉士・主任ケアマネジャーが地域で暮らす高齢者の皆様をサポートしています。お電話やご来所、訪問で相談の対応を致します。お気軽にご連絡ください。

**電話番号 0463-75-8085**

〒259-1114 伊勢原市高森4-19-34

サービス提供時間 8:30～17:00 (月～金)

※サービス提供時間外は伊勢原市が委託するコールセンター高齢者いつでも安心電話相談0120-202-120をご利用ください。



♪ホームページ♪

URL <http://www.well-age.com/>

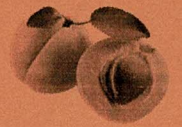
**9月から12月の3か月間、毎週火曜の全12回。東高森団地洋室にて、住民の皆さんのご協力を頂き、階段の昇り降りに注目した介護予防教室を行いました。毎回約20名が参加され、最終日は終了証の授与式を行いました。**



階段  
ぐんぐん  
講座

回を重ねる毎にハードになる運動メニューに悲鳴や笑い声をあげながら、ほとんどの方が全期間を通して継続して参加していただきました。実際の階段を使用したトレーニングや、みんなで輪になって腿上げなど、普段一人ではできないことも、先生の声掛けでついつい出来てしまったようです。いつからか、翌週の講座では、「先週は効いたわあ。筋肉痛が酷かった」など参加者の皆さんの感想にも変化がありました。講座の中で先生から筋肉痛への対処法など運動だけでなくケアについてもお話があったため、痛みに対しポジティブに受け止められたのかもれません。もともと元気な皆さんですが、12回終了後、「元気になった」「1週間が来るのが楽しみだった」「階段の昇り降りの時に意識するようになった」などの感想をいただきました。この先も色々な地域で楽しく運動が継続できるようなお手伝いのできたらいいなと思います。





## オレンジカフェ あぶりこっと



12月:子どもたちとクリスマス気分を味わいました☆  
1月:お寺の境内にて童心にかえて正月遊びと懐かしの歌を歌いました♪



『オレンジカフェ』とは、認知症の方とその家族、地域の方、専門職などが気軽に集まり、学んだり、悩みを共有したり、楽しい時間を過ごす場で、様々な形態で全国で開催されています。伊勢原市内でも5つの地域包括支援センター主催のオレンジカフェと市民の方が毎月運営されているカフェがあります。北部地域では月に1回のペースで、「オレンジカフェあぶりこっと」を開催しています。北部地域包括支援センターの主催ですが、市内で登録されたオレンジパートナーさんのお手伝いを頂きながら、おしゃべりやゲーム、音楽鑑賞会、時には勉強会などを開催しています。詳細や参加ご希望の方はお気軽に地域包括支援センターへご相談ください。

＜開催予定日＞ 2月14日(水)14時～成瀬公民館／3月8日(金)詳細未定  
令和6年度は毎月第2金曜の午後を予定しています。

## 成瀬公民館まつりに参加します

2月10日(土)11日(日)に開催される成瀬公民館まつりに、伊勢原北部地域包括支援センターは展示参加の予定です。地域包括支援センターの役割や活動内容についてまとめたポスターの展示やリーフレットの配布を行います。当日は、職員が参加していますので、気になることなどありましたら、お気軽にお声掛けください。また、小さなお子様向けに手作りマスコットのプレゼントも予定しています。

