

地域包括支援センターは、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、介護、認知症、権利擁護など、様々な相談をお受けしています。

保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員の専門職6名が高齢者の皆さんの相談にチームで対応いたします。

このおたよりは、地域包括支援センターの活動報告や介護・健康に関する情報、認知症についての話題、包括主催の行事や役立つ制度などをお伝えしたいという思いで、この度初めて刊行いたします。どうぞ末永くよろしくお願いいたします。

石川町地域包括支援センター 職員一同



## 活動報告（こんなイベントや事業をしました）

### 令和7年度

#### 認知症関係者交流会



3月17日、認知症を支援する石川町の関係者（認知症ボランティア、認知症サポーター、キャラバンメイト、介護関係者等）で交流会を開催しました。毎年行っています。当センターで実施した事業や、認知症ボランティアの施設での活動について写真を交えながら紹介しました。後半は、**水戸市作成の認知症教材「認知症456（スゴロク）」**を体験しました。

会話を楽しみながら認知症への理解を深め「地域の資源を振り返る良いきっかけになった」「認知症について改めて学ぶことができた」といった感想が寄せられました。「認知症456（スゴロク）」は石川町地域包括支援センターで7セット保管しています。活用を希望される団体は、お気軽にお問い合わせください。



### 石川中学校二学年生

#### 『認知症理解教室』

5月7日、石川中学校二学年生を対象に「認知症理解教室」を開催しました。超高齢社会が進展する中、認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。講話では、認知症への正しい理解を深め、偏見をなくし**自分事として考える**事を目的に、認知症の症状や接し方、在宅生活を支える介護・福祉サービスなどについて説明しました。また、グループホーム森のくまさんの吉田氏からは、写真を交えながらグループホームでの暮らしや日々の様子について紹介していただき、生徒たちは認知症の方の生活を具体的にイメージしながら学ぶことができました。講話中は、生徒たちが熱心に話を聞き、積極的に意見を発表する姿が見られました。認知症を身近な問題として考え、理解を深める貴重な機会となりました。今後も多くの世代に認知症への理解を広げる普及啓発活動を継続し、認知症の方やその家族が安心して暮らせる地域づくりを推進していきます。



## 介護者のつどい お寺カフェ（長泉寺）



6月10日（水）、**長泉寺のお寺カフェ**に参加しました。介護をしている方、介護を経験された方のために、年に4回程度、長泉寺では季節ごとにお寺カフェが開催されています。今回は住職ご夫婦の馴れ初めの話しにもなりました。椅子で行う座禅はいつも好評です。

同日午後には、包括センターの事業のひとつ「**介護者のつどい**」を開催。町内の施設見学会を企画し「グループホーム森のくまさん石川」を見学しました。対象となる条件や料金についてなど施設の方からの説明もあり個人ではなかなか見聞きできない情報を得る事ができたようです。実際に見学する事で、「施設のイメージが変わった」という声もありました。



## 権利擁護研修 「成年後見制度について」

7月16日（木）、いわもと社会福祉事務所の岩本美智子先生をお招きして権利擁護研修会を開催しました。今年度は『**法定後見制度と任意後見制度について**』を町内外の福祉関係事業所を対象に分かりやすく講話いただきました。

認知症などで判断能力が不十分になった場合に代わりに財産管理や契約を行う人を後見人と言います。**成年後見制度についての問い合わせはお気軽にご連絡下さい。**



## 野木沢よりそう会認知症講話

7月1日（水）、野木沢自治センターにて認知症講話を行いました。後半では水戸市で作られた「**認知症456（すごろく）**」を参加者で体験しました。「認知症になるとこういう気持ちになるんだなあ」「石川町にはこんな資源があるんだ」「そもそも源ってどういうこと？」等の率直な意見が飛び交う活発で元気のある講演会になりました。**認知症についての講演依頼は随時受け付けております。**



## 中学生職場体験

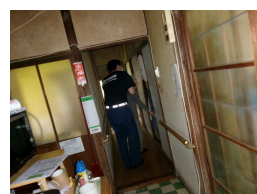
6月23日（水）、石川中学校二学年の生徒が当センターの一日の仕事を体験しました。午前中は石川消防署との一人暮らし高齢者宅防火訪問に参加し、午後は町内の一人暮らし高齢者宅や町内グループホーム森のくまさんに訪問し交流を持ってもらいました。

当センターや福祉の仕事を手近に感じてもらえたら幸いです。



## 夏の防火訪問

6月23日（水）、石川消防署と防火訪問を実施しました。一人暮らし高齢者のお宅を訪問し、火災報知器の正しい設置や消化器の期限の確認だけでなく、高齢者の生活様式も確認し、火災予防の啓発を行なっていました。



## 石川町保健協力員会対象講話「介護保険制度について」

8月6日（木）、石川町保健協力員に「介護保険について」の講話を行いました。介護保険っていつどこでどんな時に相談したらいいの？どんなことに使えるの？といった疑問にお答えしました。**当センターでは介護保険についての講話も受け付けております。**

# 地域の皆さんのボランティア活動

## 石川町認知症ボランティア 話・和・輪の仲間 施設ボラ

石川町認知症ボランティアは所定の研修を受けた方が登録することができます。令和7年度からは町の施設のイベント参加の活動も始まりました。オレンジ色のエプロンが目



印です。希望される方はセンターまでご相談ください。

## 学法石川高校 ゴミ捨てボランティア

今年1月から、当センターで把握したゴミ捨てが難しくなった町内の高齢者宅の手伝いを、通学途中の学石生徒さんが行ってくれています。また、6月からは中谷寮の生徒さんも活動を始めました。普段は勉学や部活動に励む学生さんたちが、暖かい地域づくりのために力を発揮していますので、皆さん見守りと応援をお願いします。



## ／ オレンジカフェ 🍊 ／

7月21日（火）愛恵在宅介護支援センターにて、オレンジカフェが開催されました！🌟認知症ボランティアの皆さんに活躍していただいています。オレンジのエプロンが目印です。ひらた中央病院の作業療法士の先生より、認知症の講話や、脳トレと体操をミックスさせたレクレーションを行っていただきました。皆さん笑顔で楽しまれている様子が見られていました！

？ オレンジカフェとは、毎月21日（9、12、3月は変更あり）、愛恵在宅介護支援センターにてカフェを開催し、コーヒーなどを飲みながら、会話や体操などを楽しむ交流の場となっております。6月は、熱中症についての講話も行いました！ぜひご参加下さい。



## お知らせ



## 認知症サポーター養成講座受講者募集

包括支援センターでは、要望があれば認知症サポーター養成講座の出張開催を行います。

- ・ 講座の時間は1時間30分
- ・ 月～金の9：30～17：00の間。（それ以降の時間を希望される場合はご相談ください）

希望の方は当センターにお問い合わせください。

**\* 職場での研修や、自治会での勉強会等にご活用ください！無料です。**

## 介護者のつどい

「介護をしている方」「介護を経験された方」「介護に興味がある方」を対象に、今年度は、あと残すところ2回企画しています。

10月8日（木）10時～モトガッコ（ルーム5）において、毎度お馴染みの廣田先生を迎えて簡単に取り組める運動指導を行います。参加希望の方は当センターにお問い合わせください。

来年3月頃には、長泉寺さんの協力を得て椅子座禅をしながら参加者同士の交流が図れればと思っています。

いつも参加いただいている方もそうでない方も、ぜひご参加いただければと思います。

## 9月21日は「世界アルツハイマーデー」 9月は「世界アルツハイマー月間」です。

世界アルツハイマーデー（9月21日）は、国際アルツハイマー病協会（ADI）が認知症への理解をすすめ、本人や家族への施策の充実に目的に1994年に制定。また9月を世界アルツハイマー月間として世界各国で啓発活動を行っています。

### 忘れても 笑顔で暮らせる 街づくり

が今年のスローガンです。石川町包括支援センターにおいては、今年度は石川町立図書館と合同で、

「ブックフェア」（8月26日～9月30日・石川町立図書館）  
「認知症サポーター養成講座」

（9月17日、13：30から・モトガッコールーム2）を実施します。



## 悪質商法にご用心～消費生活センターのご案内～

高齢のお一人暮らしを狙う詐欺が増えています。

- ・ニセ警察を装い、トラブル解消のため送金を指示する。
- ・海外からの不審な電話（+で始まる番号に要注意）
- ・不用品の買取トラブル（貴金属を執ように勧誘）

相手は言葉たくみに誘導しますので要注意です！

不安な時は石川地方消費生活相談室（57-6872）へ気軽にご相談下さい。



## 熱中症に注意しましょう！



### 【 予防策 】

熱中症は誰にでも起こる危険があります。  
のどが渇く前に**こまめな水分を補給**を心がけましょう。エアコンや扇風機を活用し、無理をせず適度に休憩を取りましょう。

### 【 症状 】

めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、体のだるさなどは熱中症のサインです。症状があるときは涼しい場所へ移動し、体を冷やして水分・塩分を補給しましょう。意識がはっきりしない場合は、迷わず**救急要請**を！

## 介護保険はいつ申請するの？

介護サービスの利用を考えている場合は、「介護が必要になった」と感じた時点でできるだけ早めに申請するのが一般的です。「将来のために...」と介護が必要ない段階で申請する必要はありません。石川町役場 高齢福祉係で直接申請するか、包括支援センターでも代行申請ができます。

まずは包括支援センターへ  
ご相談ください。



## 地域包括支援センターってなに？

高齢者のみなさんが住み慣れた地域でいつまでも安心して生活できるよう、介護・医療・福祉サービス等総合的に支援するために設けられています。

- ・介護予防のために何かしたい。
- ・介護が必要になったので相談したい。
- ・物忘れが増えてきた、お金の管理が難しくなった。
- ・気になるご近所さんがいる。
- ・最近よく物を失くすし、膝も痛いし困ったなあ

お気軽にお電話ください！  
0247-26-4604  
石川町字渡里沢37-5  
（保健センター内）

時間 8:30～17:15

休業日 土・日・祝・年末年始

.....そんな時相談を！