



こんな心配ありませんか？

Aさん、最近見かけないけど、大丈夫かしら？地域の集りにも来なくなったし…心配だわ…



Bさん、最近何だか前と様子が前と違うな…心配だな…



今は元気だけど、一人暮らしだしもしもの時が心配…

見守り活動中の地域

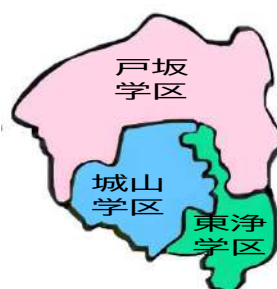
【城山学区】(7)

- ・出江1丁目町内会
- ・数甲地区町内会
- ・戸坂大上地区町内会
- ・戸坂南2丁目町内会
- ・鷺鳴団地町内会
- ・戸坂南町内会

【東浄学区】(13)

- ・戸坂新町第一町内会
- ・東新自治会
- ・やまびこ会
- ・中央自治会
- ・あけぼの自治会
- ・戸坂新町町内会

- ・戸坂学区
- ・山根町内会
- ・戸坂第2コープマンション
- ・惣田町内会
- ・出江2丁目町内会
- ・川根町内会
- ・桜東町内会
- ・桜上町
- ・鈴が丘自治会
- ・南山自治会
- ・戸坂新町1丁目町内会
- ・市営17号館自治会
- ・東浄第一自治会
- ★市営18号館自治会
- ★中山台町内会



★新たに始めました！

そんな心配を少しでも減らすために「**見守り活動(お元気確認)**」に登録してみませんか？

見守り活動とは、地域住民や関係機関が協力して、主に1人暮らしの高齢者の方などを対象に、声かけ・見守り活動を行い、共に支えあう地域を作っていく取り組みです。

【対象者】1人暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯等

【問い合わせ先】

お住いの町内会会長、または戸坂地域包括支援センター

医療と介護の多職種連携会議 開催！～私を家で「診」てもらえますか？～

R7.2/27『戸坂圏域医療と介護の多職種連携会議』を開催。会議には、医療・介護関係機関、障害者関係機関、地域の方など総勢、65名の方が参加されました。

ホームケアクリニックもみじ 山科 明彦院長より『訪問診療と往診の違い』について講義を受けました。続いて、かなえプランニングサポート管理者 飯島 大介氏より『在宅診療における社会資源』として”TRITRUSシステム東区フェイスネット”を紹介、土谷居宅介護支援事業所 岡森 和久主任ケアマネジャーからは、訪問診療により生活の安定に繋がった事例の報告がありました。

グループワークでは、講義等を聞いて今後どのようにチームで連携してご利用者をサポートしていけばよいかなど意見交換ができました。

参加者から「学んだことを明日から活かしたい。顔の見える関係を作ることができた良い研修だった」「今後もこのような会を継続して開催してほしい」との声を多く頂きました。今年度も引き続き、医療・介護の専門職や地域の方とともに、会を企画・開催していきます。プロジェクトチームの方や参加された皆様、お疲れ様でした。



ホームケアクリニックもみじ
山科 明彦 院長

ホームページ、リニューアル！

“住み慣れた戸坂で ともにいきいき 自分らしい暮らしのために”をキャッチフレーズに、センターの紹介や各種制度案内、社会資源情報など地域の皆様が自分らしい暮らしを見つけるお手伝いができるサイトを目指してリニューアルしました。是非、覗いてみてください！



https://hesakahokatu.com/

↑ホームページQRコード

へさか情報トピックス

～地域でのいろいろな情報をお知らせします！～

どう違う？認知症と物忘れ

R7.5/11 三協自治会集会所にて、“物忘れと認知症の違いは何？”をテーマに健康教室を行い、20名が参加されました。手足を使った脳活性化トレーニングや包括支援センターの役割などをご紹介し、町内会清掃後、お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごすことが出来ました。参加者からは、「また皆で集まり楽しい時間を過ごしたい」「健康をテーマにした



話をまた聞いてみたい」と言った声が聞かれました。

←楽しく頭の体操中！

いきいき達人さんリレー

戸坂で“いきいき”と活動されている方をリレー形式で紹介！

「元気の秘訣は、人とのつながりを作ること！」

やまもと きよこ
山本 清子さん(84)

山本さんの趣味は、日本画と押し花。20代の頃、デパートの展示会で日本画を見たことをきっかけに、先生に弟子入りし日本画を習い始めました。その後は作品をコンクールなどに出品し、多くの賞を受賞されています。現在は、日本画教室の先生もされているそうです。最近は「自分の努力だけでできることをやってみよう」と押し花も始め、多くの作品を生み出し、R7.4月には戸坂公民館で押し花と日本画の展示会を開催。

趣味活動は楽しいだけでなく、展示会や教室を通して多くの人とのつながりができるとのこと。「人と話すことで自分も元気になる！」と笑顔で話をされていました。



↑左：押し花 右：滝の日本画

祝

百歳体操スタート！

～千足いきいきサロン～

R6.3月より始まったサロン活動が、R7.4月から百歳体操としてスタート！百歳体操もサロンも和気あいあいと仲良く楽しく！頑張ります！

- ◆日時：毎週火曜日 10時～11時
- ◆場所：千足集会所
- ◆参加費：無料
(サロン：第1火曜日 11:00～11:30)



～いきいき百歳体操“峠の茶屋”～

R7.11月、山陽堂薬局・池田整形外科リハビリテーションのご協力により、健康教室を開催！その後、参加者の方の「集まる場を作りたい！」との声を受けR7.3月から百歳体操開始となりました。まだまだ参加者募集中！お気軽に参加してください！

- ◆日時：毎週月曜日 10時～11時
- ◆場所：山陽堂薬局 茶臼城山店2階
- ◆参加費：100円/月



【百歳体操】新しいリハビリの先生をご紹介します



おおすぎ
理学療法士 大杉 先生

池田整形外科リハビリテーションクリニックの元気印です！戸坂に元気をお届けできるように頑張ります！よろしくお願いします！

訪問リハビリに関わった経験を生かして、戸坂の皆さまの心身の健康維持のために頑張ります！



はやし
作業療法士 林 先生

その電話詐欺かも！

「オレオレ！
みかん送ったけど届いた？」

注意

このような手口で親族を語り、個人情報聞き出そうする詐欺が流行っています！怪しいと思ったら悩まず、家族等に相談を！！