

毎月第三日曜日

オレンジカフェ静岡

認知症の情報交換・予防・相談ができるカフェ

3/18 2時~4時

飲み物・お菓子
各100円



小作徳光さんプロフィール

埼玉県出身
主任介護支援専門員、
社会福祉士、介護福祉士

ミニ講話

高齢者の相談は、なんでも「地域包括支援センター」へ！

丸子地域包括支援センター 小作徳光さん（社会福祉士）

「地域包括支援センターってなにをしてい
るところなんだろう」「聞いたことはあるけど
よくわからないなあ」そんな声をよく耳にし
ます。

「地域」を「包括的」に「支援」する「センタ
ー」？「地域の困りごとを解決してく
れるところなの？」

名称だけを聞くとそんなふうに思われま
すよね。「近からずとも遠からず」です。

簡単に言うと「六十五歳以上の方を対象
とした相談窓口」です。日本全国の市町村に
存在します。静岡市内には二十四ヶ所、中
学校区に一ヶ所というのが国の設置目安で
す。「えっ そんなに近くにあったの！」

そうです。実は身近な存在なんです。

具体的に何をしているのかと言うと

- ① 年を重ねても介護を必要とせず、でき
る限り自分のことは自分でしていけるよ
う、健康維持、介護予防できるような相
談、支援、教室の案内、講座の開催など。
- ② 介護保険を利用するための相談、申
請、支援など。
- ③ もの忘れがひどくなって自分の財産を
守っていくことができなくなったらどうし
よう・・・成年後見制度の相談、消費者被
害の予防啓発、認知症の理解啓発、高齢
者虐待の防止など。

できる限り、住みなれた地域でそれま
でと同じように生活していけるよう、保
健師、主任介護支援専門員、社会福祉士
の専門職が一緒に考え、専門的なアドバ
イスや支援を行う機関です。

今回のミニ講話では、地域包括支援セン
ターに、皆様がどのような困りごとを相
談でき、どのような支援を受けられるの
かについて、具体的にお話しします。いつで
も利用していただきたいと思います。

元 SBS アナウンサー 上藤美紀代の

声のワークショップ



声と喉を鍛えるトレーニングを行います

『肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい』の著者、西山耕一郎先生の講座を受けて参りました。「声のワークショップ」、御墨付きを頂きましたよ！

誤嚥予防に有効なエクササイズ、主な二つを挙げてみます。

①【嚥下おでこ体操】

おでこに手のひらの「手根部(しゅこんぶ)」を当て、おでこで手で押し合いっこをする。のど仏あたりに力が入っているのを感じながら行う。

②【あご持ち上げ体操】

あごの下に両手の親指を当てて押し合いっこをする。顔はあごを引き、下へ向けて力を込める。のど仏周辺に力が入るようにするのがコツ。

(①と②は、毎食前に5秒キープ×10回 行う)

③【のど仏スクワット】

「高い声」と「低い声」を交互に出すことでのど仏を上げたり下げたりする。コツは、できるだけ大きな声ではっきり発音すること。

(※「声のワークショップ」で補足説明いたします)

最後に、西山先生は「とにかく普段からおしゃべりすることが大事!」と強調されました。皆さん、「オレンジカフェ静岡」でいっぱいおしゃべりしましょう!!

・最後に、童謡を

望月保夫さんのアコーディオンの指揮・伴奏で歌いましょう!

春の小川・さくらさくら

おぼろ月夜・花「春のうららの墨田川」



会場 静岡市葵区城東町 34-14

城東コミュニティプラザ HapiSpo

会場提供

社会福祉法人 静和会

主催 特定非営利活動法人
ヒューマン・ケア支援機構

連絡先 ☎ 090-5620-6070

✉ orange@npo-humanicare.jp

※駐車場有ります



バスでお越しの場合、静岡駅北口5番、6番発の全てのバスがご利用可「巴町」下車 徒歩8分