西からの風

地域とセンターをつなぐ情報便

第24号　令和8年7月1日発行

地域包括支援センター
かこがわ西
〒675-0303
加古川市志方町細工所1086番地
TEL 079-452-2097

「認知症サポーター養成講座」とは？

認知症について正しい理解と知識をもち、地域で認知症の方や家族を温かく見守るなど、
できることをできる範囲でサポートする『認知症サポーター』を育てる講座です。

4月13日
あさがお会

6月1日
砂部すこやかクラブ

寸劇を通して、認知症の方に対する接し方について意見交換しました。
超高齢化社会を迎えた現代では、いつ、誰が認知症になるか分かりません。
認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、日頃からできる見守りや声かけについて話し合いました。

認知症の方には・・

①驚かせない　②急がせない　③自尊心を傷つけない

本人が一番、不安や悲しみを感じています。本人の気持ちになって接しましょう。

『地域の憩い場』紹介コーナー

「まんてんカフェ」

～世代を超えて笑顔が集う交流の場を目指して～

ボランティア団体「ゆめの会」の皆さんが喫茶コーナーを運営しており、訪れた方々を温かく迎えていました。まんてんカフェは地域住民の方や利用者のご家族など誰でも利用できます。

参加された方はおいしいお菓子とコーヒーを楽しみながら笑顔広がるひと時を過ごされていました。中尾施設長より、「将来は子供達も参加できる交流の場にしていきたい。」との意気込みを聞くことができました。

中尾施設長(左) と ゆめの会の皆様

開催日：奇数月の第2水曜日
場　所：西神吉町大国116-1　まんてん加古川地域交流室
☆飲み物代　100円(お菓子付) ☆問い合わせは 079-431-8821 まで

熱中症に注意しましょう

令和7年に熱中症で救急搬送された10万人のうち、半数以上が65歳以上の高齢者でした。これからの季節は熱中症の危険性が高まります。
水分・塩分補給や**十分な休息**など暑さへの対策を意識しましょう。
今回は、**"熱をためない服装"**選びのポイントをご紹介します。

服装のポイント

① 通気性のよい素材
（綿・麻・吸汗速乾）

② ゆったりめで風が通るように

③ 帽子は必須
（つば広タイプが◎）

④ 首元を守るために
薄手のタオルや日よけも◎

⑤ 重ね着しすぎない
（汗がこもると逆効果）

服の色を選ぶポイント

★光を吸収しにくい（表面温度が上がりにくい）色を選ぶ！

涼
① 白・薄い色(淡いグレー)
② 黄色・オレンジ
③ 赤・茶(ブラウン)
④ 紺(ネイビー)・青
⑤ 深緑(ダークグリーン)
暑
⑥ 黒(ブラック)

中西町内会「いきいき百歳体操」スタート！

西神吉町の中西公民館２階にて、５月より「いきいき百歳体操」がスタートしました。約２０人が参加され、運動と交流の場となっています。

通いの場への参加(社会参加)は健康長寿の鍵ともいわれ、閉じこもりやフレイルの予防にもなります。
ぜひ、ご近所同士で誘い合って通いの場へ出かけましょう。

介護・福祉なんでも相談をご活用ください！　予約不要・相談無料

【例えばこんな時に】

◇ こんなことを相談してよいのかわからない　◇ 今さらこんなこと聞けない？
◇ 将来介護が必要になったらどうしよう？　◇ このまま放っておいてよいのだろうか？
◇ 一人で抱え込まないように話だけでも聞いてほしい
◇ 心配な人と一緒に用事のついでにふらっと寄りたい

民生委員やケアマネジャー、介護職員からの相談も受付けています。気軽にお越しください。

加古川西公民館　13：30～16：00

開催日：　6月23日(火)　7月28日(火)
8月25日(火)　9月祝日のため中止

志方公民館　10：00～12：00

開催日：　6月26日(金)　7月24日(金)
8月28日(金)　9月25日(金)

介護者のつどい

〈在宅サービスを知ろう〉３月１２日　加古川西公民館　１８人参加

地域の介護事業所にご協力をいただき、「最期まで自宅で過ごしたい」という思いを支えるために利用できる介護保険サービスとして、定期巡回サービスや訪問看護、訪問入浴について教えていただきました。

〈自分の思いを見つめよう〉５月１４日　志方公民館　８人参加

本人の言葉(物語)を聞いて、その人らしさや大切にしていることを見つける ナラティブアプローチに焦点を当てながら、それぞれの経験や想いを語り合いました。「自分を大切にする」「それぞれに介護の形があることが学べた」などの感想がありました。

次回の予定

７月９日(木)
加古川西公民館
減塩
『管理栄養士に学ぶ栄養教室』

９月１０日(木)
志方公民館
『地域の社会資源を知ろう』

簡単レシピのご紹介 ～夏野菜のゼリー寄せ～

材料〈カップ2個分〉

・むきエビ	4尾
・オクラ	2本
・人参	2cm
・コーン	大さじ1
・ミニトマト	4個
・アスパラ	2本
・めんつゆ	大さじ2
・粉ゼラチン	5g
・水	250ml

① 人参は7mm角、アスパラは2cmに切る。トマトは皮に軽く切り込みを入れる。
② 鍋に湯を沸かし、むきエビ、人参、オクラ、アスパラを順番に茹でる。
取り出したオクラは1cmの輪切りにする。
ミニトマトはさっと茹で氷水につけて皮をむく。
③ ②の茹で汁を250ml取り、熱いうちにゼラチンを入れてよく溶かす。
粗熱を取ってめんつゆを入れ冷ます。
④ カップに具材を入れ、③の出汁を注ぐ。冷蔵庫で固まるまで冷やして完成。

「ゆっくり早口ことば」に挑戦！

☆舌・ほっぺた・くちびるなどの筋肉をきたえて、ムセや誤嚥を防ぎましょう。
☆早く言うのではなく、口を大きく開けて、はっきりと大きな声で、
3回繰り返しましょう。

① なまむぎ　なまごめ　なまたまご

② つみ草　つみ豆　つみ山椒

③ 坊主が　屏風に　上手に　坊主の　絵を描いた

④ 赤巻紙　青巻紙　黄巻紙

⑤ 瓜売りが　瓜売りに来て　瓜売り残し　瓜売り帰る

⑥ ゴールデンウィーク　うきウィーク
うきうきウィーク　超うきうきウィーク

⑦ カピバラパパ　原っぱでカッパに葉っぱ　かっさらわれた

⑧ 湘南藤沢　再三サーフィン
新進気鋭の　明石市出身　西脇市出身

⑨ 新春シャンソンショーで　超緊張した
新人新春シャンソンショー歌手

⑩ マサチューセッツ州　新設診察室視察
骨粗しょう症の　診察を受けた

Instagram始めました
鶴林園のアカウントができました。ぜひご覧ください。

ホームページから過去の記事や、地域包括支援センターかこがわ西についてご覧いただけます！