

♪日帰りバス旅行に行ってきました 🚌 令和7年12月11日(木)

コロナ禍で開催を控えていましたが、このたび5年ぶりに開催することができました。17名が参加され、「料理がおいしくてお腹がいっぱいになった」「デザートが可愛くて全部食べてみたい」など、会話にも花が咲きました。ヤクルト工場では大きな機械に興味津々で、家族にお土産を買って帰る方もおられました。少しの時間でしたが、日常から離れて楽しいひと時を過ごすことができました。

舞子ビラ神戸 ビュッフェランチ



ご馳走がいっぱい!

ヤクルト兵庫三木 工場見学



記念撮影 📷

次回の開催にあたって行先を募集しております。日帰りでご覧したいところや、体験したいことなどございましたら、お気軽に当センターまでご希望をお寄せください。

⚠️【出前講座】詐欺電話に注意しましょう。

11月25日広尾東はッピーサロン、  
12月16日ふなもと悠遊サロンにて、  
実際にあった詐欺事例をもとに作成した、  
「詐欺すごろく」をしました。

加古川市でも、警察官を騙る電話や国際電話による詐欺被害が多発しています。詐欺被害に遭わないために、留守番電話などを活用し、不審な電話には出ないようにしましょう。



❄️「冷え性」と「低体温症」の違い

冬になると「手足が冷える」「体が温まりにくい」と感じる高齢者が増えます。しかし、**冷え性**と**低体温症**は似ているようで全く違う状態です。特に低体温症は命に関わることもあるため、正しく理解しておくことが大切です。



「冷え性」とは

実際の体温が下がっていなくても手足など末端が冷たく感じる状態。肩こり、関節痛、不眠、便秘や下痢、膀胱炎などに繋がり、生活の質を下げる原因にもなる。免疫力が下がり、風邪をひきやすくなる。

「低体温性」とは

深部体温が35℃以下になる危険な状態。震え、思考力低下、動作が遅くなる、手足が冷たいのに「寒くない」と言う、などの症状。高齢者は筋肉量や体温調節機能が低下するため、低体温症になりやすい。

～今日からできる予防対策～

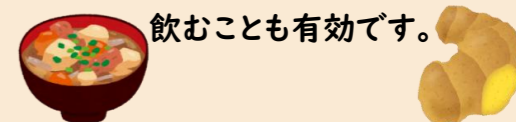
運動

筋肉は「体のストーブ」。  
増えるほど温まりやすくなります。  
かかと上げ、椅子からの立ち座り、  
散歩などで筋肉を維持しましょう。



食事

生姜、根菜、味噌汁など身体を  
温める食材や、筋肉の材料になる  
たんぱく質を摂りましょう。  
温かい飲み物をこまめに  
飲むことも有効です。



室温

適温は20～22℃。  
加湿器も活用しましょう。



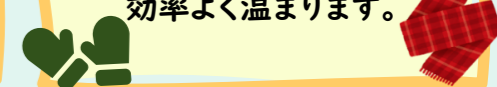
入浴

40℃のお湯に10分程度が◎



服装

首・手首・足首を温めると  
効率よく温まります。



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 ◇ このまま放っておいてよいのだろうか？
- ◇ 将来介護が必要になったらどうしよう？ ◇ 今さらこんなこと聞けない？
- ◇ 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: 2月24日(火) 3月24日(火)  
4月28日(火) 5月26日(火)

志方公民館 10:00～12:00

開催日: 2月27日(金) 3月27日(金)  
4月24日(金) 5月22日(金)

**R8年度『介護者のつどい』開催予定**

「介護者のつどい」とは・・・  
 同じ立場の仲間がつどい、気楽に自分のことを話してリフレッシュしたり、他の人の話を聞くことでより良い介護方法を学んだりする場です。  
**時間：14時～15時半 参加費：無料**

**5月**  
**『座談会』**  
 5月14日(木) 志方公民館

**7月**  
**『管理栄養士に学ぶ栄養教室②』**  
 7月9日(木) 加古川西公民館

**9月**  
**『地域の社会資源を知ろう③』**  
 9月10日(木) 志方公民館

**11月**  
**『バス旅行』**  
 11月12(木) 行先未定  
**※費用負担有**

**R9年1月**  
**『在宅介護実践講座』**  
 1月14日(木) 志方公民館

**3月**  
**『相続の話③』**  
 3月11日(木) 加古川西公民館

現役介護者だけでなく、将来的に介護に不安をお持ちの方、ケアマネジャーなど、介護に関わる方であればどなたでもご参加いただけます。  
 お申し込みは地域包括支援センターかこがわ西（079-452-2097）までお気軽にお電話ください。  
 ※日時や内容は変更になる場合があります。  
 ※感染症対策として消毒やマスクの着用にご協力をお願いします。  
 ※会場までの交通手段がない方はご相談ください。

**ケアマネジャー研修 令和8年1月23日 加古川西公民館**

テーマ：「高齢者虐待を防ぐ気づきと行動」～安心の生活を支えるために～  
 講師：地域包括支援センターかこがわ西 社会福祉士  
 虐待の種類やどのような行動が虐待にあたるのかなどを学び、地域で起こりやすい虐待の傾向や虐待に至る背景について理解を深めました。具体的な事例を通して、虐待を防止し支えるための視点を養うことができました。

参加したケアマネジャー（16人）の感想  
 ・虐待に至る手前で防止する為の気づきを得る事が出来た。  
 ・一人で抱え込まずチームで支援する事の重要性を改めて理解できた。



**ちょっと脳トレタイム**



□にあてはまる漢字を選び、**ことわざ**を作きましょう。

**猿 虎 鳩 馬 牛 亀 猫 豚 狸 蟻**

- ①  が豆鉄砲を食ったよう
- ②  の耳に念仏
- ③  の甲より年の功
- ④  も木から落ちる
- ⑤  も千里、 も千里
- ⑥  の尾を踏む
- ⑦  に小判
- ⑧ とらぬ  の皮算用
- ⑨  もおだてりゃ木に登る
- ⑩  の穴から提もくずれる



麩⑩ 狸⑥ 敵⑧ 戦④ 羊⑨ 蟹⑤ 蟹⑦ 亀③ 蟹② 蟹①←正解

Instagram始めました📷

当センターの情報や鶴林園の施設について投稿していきます！



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！

