水戸市
東部高齢者支援センター だより

Vol.1
平成27年5月

はじめまして、水戸市東部高齢者支援センターです。

年をとっても、介護が必要になっても、住み慣れた地域で、できるだけ長く暮らし続けたい。誰もがそう願いますが、現実にはさまざまな問題や悩みも出てきます。そんな悩みの相談にのり、生活の課題の解決に取り組むのが「高齢者支援センター」です。水戸市内に7ヶ所あり、私たち「水戸市東部高齢者支援センター」は東部地区（三中および千波中学区）を担当します。
高齢者支援センターは平成27年4月から始まった新しい事業です。まず皆さんに、「高齢者支援センターとは何か」を知っていただき、どんどん利用していただくことで、地域の重要な相談窓口として成長していきたいと思っています。

水戸市東部高齢者支援センター長　**塙 のぞみ**

私たちが相談支援の担当者です

センター長
主任介護支援専門員
塙 のぞみ
看護師として10年、ケアマネとして12年。ベテランです。

主任介護支援専門員
近藤 ゆかり
特養老人ホームの生活相談員として勤務後、水戸市役所の高齢福祉課に8年勤務。

看護師
日高 友紀子
病院・特養老人ホームの看護師、施設ケアマネとして、とくにターミナルケアに従事。

社会福祉士
立川 利行
特養老人ホームの生活相談員、施設ケアマネとして8年勤務。

こんな時にご相談ください　☎029-246-6216　詳細は裏面をご覧ください

ご本人から
- 介護保険のサービスについて知りたい
- 施設が利用したい
- 足腰が弱ってきたので介護予防の教室に参加したい

ご家族から
- もの忘れが進んだ
- お金の管理ができなくなった
- 離れて住んでいる親が心配
- 介護のしかたがわからない

ご近所から
- 虐待されている高齢者がいる
- 怪しい業者が家に出入りしている
- ひとり暮らしが心配

「体操の会」を開催しました

菜の花いっぱいの旧酒門公民館で、4月22日、シルバー体操指導士のみなさんを迎え、「体操の会」を開催しました。

体操の前に血圧測定で体調をチェック。全身のストレッチや口の運動などを行い、合間には、六地蔵寺のお地蔵さんの謎といった楽しいお話を聞きました。

日頃動かさない筋肉を動かすことで、心も体も温まりました。

このような催しは地域のいろいろな所で随時開催されています。ご興味のある方は水戸市東部高齢者支援センターへお問い合わせください。

健康アドバイス「腹式呼吸」

まだまだ1日の気温差が激しい日々が続いていますね。日本には四季があるので、日本人は気温差7度までなら対応できるそうですが、今の時期は、朝は肌寒かったのに日中20度を超える気温になったりして、体調を崩してしまうこともあると思います。

この不調の原因の一つが自律神経の乱れです。これを整えるために簡単にできること――それが「腹式呼吸」です。

①お腹を膨らますように、鼻からゆっくり息を吸って口からゆっくり吐く。

②【ダミー】お腹を膨らますように、鼻からゆっくり息を吸って口からゆっくり吐く。

ちょっと疲れたなぁと思ったら、2・3回でもやってみましょう！

（看護師　日高友紀子）

これからの予定

地域の民生委員さんや地区長さん、地域の福祉医療関係者（福祉サービス事業者や病院など）との交流を深めていきたいと思います。千波地区、東部地区の地区民協（民生委員児童委員協議会）定例会では、個別相談に応じていきたいと思います。

三中、千波中学区におすまいの方はこちらにご連絡ください

水戸市東部高齢者支援センター

☎029-246-6216

相談時間：月～金／8:30～17:30

※そのほかの時間帯でも連絡はとれます。

水戸市吉沼町1839-1
特別養護老人ホーム「ユーアイの家」内

水戸市東部高齢者支援センターは水戸市より委託を受けて運営しています。

案内図（特養ユーアイの家内）