

水戸市東部 高齢者支援センター だより



みとちゃん

Vol.3

平成27年

7月

水戸市東部高齢者支援センターは東部地区（千波地区、三中地区）の高齢者に関する相談窓口です。必要なサービスを様々な形で地域に提供できるように「しくみ」を作っていきます。

センター長 埜のぞみ

民生委員さんと福祉事業所の交流会を開催



日時：平成27年6月9日 13時～
場所：水戸市保健センター

東部圏域（千波地区、三中地区）の民生委員の皆さんと、高齢者・障害者分野の福祉に関わる事業所の皆さんの交流会を行い、100人を超える方にご参加いただきました。各事業者から、提供している福祉サービスの特徴などを1人2分で紹介してもらいました。「この地区にさまざまな福祉サービスがあり、顔が見えるヨコのつながりができてよかった」という良い評価のご意見もありましたが、「事業所の一方的なPRに終始してしまい、もっと質問や意見交換など交流の時間をとって欲しかった」という主催者として反省すべきご意見もありました。次回はさらに地域の交流が促進されるような会にしていきたいと思えます。

城東川岸通立浪町内会で「ワンポイント介護教室」を開催

川岸通立浪町内会から依頼を受け、「ワンポイント介護教室」を開催しました。今回は理学療法士の羽生■■さんの参加もあり、さらに楽しくわかりやすく、実演を交えての勉強会となりました。

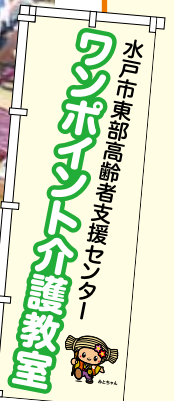
皆さん、聞くだけでなく、自分でやってみると「なるほど～」と納得されるようです。

ご要望があれば、地域の会合の中で開催することができます。ちょっとしたコツを覚えるだけで、ラクに介護できることもあります。今後の不安も軽減されるでしょう。

開催希望の方は、東部支援センターまでどうぞご連絡下さい。



日時：平成27年6月14日 13時～
場所：城東市民センター



ケアマネは見た!②

訪 問に回っていて、最近よく聞くのが、「下市のジャスコが閉まっちゃって困ったわ」という声。お買い物、確かに大変ですね。私たちも皆さんの声を聞いて何とかならないか?と日々考えています。色々方法はありますが、生活パターンを変えるのはなかなか大変ですね。

最 近よく、ニュースで見る銅板泥棒。東部圏域にもいるみたいですよ! 日々訪問に回っている私たちも怪しい人がいないか注意してみようと思います。みなさんもトラブルに巻き込まれないよう気を付けてくださいね。

主任ケアマネ 近藤ゆかり



健康アドバイス「熱中症」

今 年も暑い夏がやってきました! この季節、一番心配なのは熱中症です。熱中症を予防するために大事なのが水分補給です。年を重ねていくと、口の渇きに気づきにくくなるものです。

そ こで、今、脱水症状になっているか? 水分は足りているか? 簡単にわかる方法をお伝えします。足の爪を軽く押してください。離れた時にすぐ(2秒以内)赤みが戻りますか? 戻らない方! 体の水分が不足しています。ただちに水、又はスポーツ飲料を飲んで下さい。水分はこまめにとりましょう♡

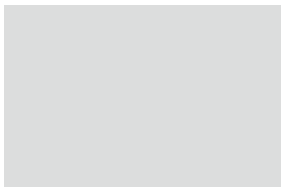
看護師 日高友紀子



支援センターの一日

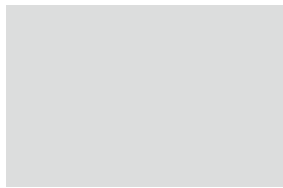
①

朝から電話対応・みなさんの声を聞き対策を検討します。



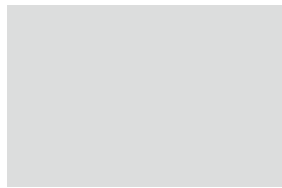
②

訪問・早めの対応を心がけてます。



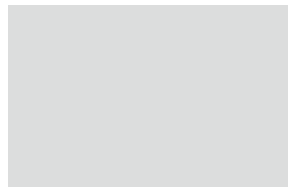
③

地域の集会に参加・依頼があれば飛んでいきます!



④

会議打ち合わせ・一日の出来事を話し合い明日につなげます。



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。

埴のぞみ

センター長
主任介護
支援専門員



日高友紀子

看護師



近藤ゆかり

主任介護
支援専門員



立川利行

社会福祉士

