

水戸市東部 地域包括支援センター だより

Vol.
135 8月
令和8年



厳しい暑さが続く8月は、夏バテや熱中症に注意が必要な季節です。元気に夏を乗り切るためには、こまめな水分補給に加え、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけることが大切です。また、ご近所同士で声を掛け合うことは、体調の変化に気づききっかけにもなります。当センターでは、皆さまが安心して健やかに暮らせるよう地域づくりを応援してまいります。

センター長 土屋



活動報告 ネットワーク

ケアマネcafé ―家族の声から学び、支援力を高める意見交換会

ケアマネcaféを開催しました！



ケアマネcaféの様子

居宅介護支援事業所のケアマネジャーの皆さんと交流・意見交換を行う「ケアマネcafé」を開催しました。

今回のテーマは、「家族の声から考える“伝わり方のズレ”」。介護をしているご家族が「ケアマネジャーに相談したのに思うように伝わらなかった」と感じる場面を題材に、利用者や家族の思い、ケアマネジャー側の考え方についてグループで話し合いました。

参加者からは、「まずは不安な気持ちを受け止めることが大切」「できないことを伝えるだけでなく、

日時：令和8年6月18日（木）15:00～16:30
場所：まるごとカフェ

代わりの方法を一緒に考える姿勢が必要」「相手が本当に困っていることを丁寧に聴き取ることが信頼関係につながる」といった意見が聞かれました。また、日頃の悩みや工夫を共有することで、「ガス抜きになった」「他のケアマネジャーの考え方を知ることができた」との感想も寄せられました。

地域包括支援センターでは、高齢者やご家族の支援だけでなく、地域のケアマネジャーへの支援も大切な役割の一つです。ケアマネジャーが学び合い、相談し合える場をつくることで、より良い支援につながり、その学びは利用者やご家族への支援として地域に還元されていきます。これからも、安心して暮らし続けられる地域づくりを目指し、関係機関とのつながりを大切にしながら取り組んでまいります。

ケアマネジャーとは？……介護サービスを利用する際の相談役として、本人や家族の思いを大切にしながら、必要なサービスの調整を行う専門職です。

お気軽に
ご相談ください！

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

水戸市東部地域包括支援センター

☎029-246-6216

相談時間：平日／8:30～17:15

水戸市吉沼町1429-12

社会福祉法人ユーアイ村「まるごとカフェ」内

水戸市東部地域包括支援センターは
社会福祉法人ユーアイ村が水戸市より委託を受けて運営しています。



こんな時にご相談ください

【ご本人から】介護保険のサービスについて知りたい／施設を利用したい／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／怪しい業者が家に入出入りしている／ひとり暮らしが心配

東部地区サロンの紹介—多世代が集い交流を深める場所です

東部圏域では、新しく開かれたサロンや地域の交流の場が増えています。今回は、その一部をご紹介します。

「**サロンおがまち**」は、水戸市元吉田町の中澤池近くで自宅を開放して運営されており、月1回（火曜日 14:00～15:15）、茶話会や体操などを通じて、多世代が交流を楽しめる場となっています。

「**紺屋町サロン**」は、備前堀近くの紺屋町会館で開催され、町内の方を対象に、月2回（第2土曜日・第4水曜日 10:00～11:00）、シルバーリハビリ体操を中心に活動しています。

東部圏域には、このほかにも地域の皆さんが集い、交流を深めるサロンが数多くあります。日程や場所などの詳細については、お気軽に東部地域包括支援センターまでお問い合わせください。

また、「サロンに参加してみたい」「新しく始めてみたい」というご相談も歓迎しています。今後も、地域で活動するさまざまなサロンをご紹介します。



サロンおがまちのみなさま



まるごとサロンの様子



紺屋町サロンのみなさま



生活支援
コーディネーター
塚本

権利擁護

高齢者虐待と介護ストレス

高齢になると、病気や転倒をきっかけに、ある日突然これまでできていた身の回りのことができなくなることがあります。心の準備がないまま介護が始まると、多くの介護者が強いストレスや不安を抱え込みがちです。



特に「家庭内のことから周囲に知られたくない」という思いから孤立し

てしまったり、介護が長期化して限界を迎えていることに自身で気づけなかったりするケースは少なくありません。

虐待は、決して他人事ではなく、誰にでも起こり得る介護疲れのサインです。大切なのは、一人で抱え込まないこと。つらいと感じたら、まずは東部地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

社会福祉士 植田



お知らせ ～R8年8・9月の予定～

地域

ネットワーク

● 思い出カフェ

【日時】 8月23日（日）13:30～15:30

9月27日（日）13:30～15:30

【場所】 まるごとカフェ（東部地域包括支援センター）

● 医療と介護のおはなし会

【日時】 8月26日（水）10:30～11:30

9月30日（水）10:30～11:30

【場所】 柳堤荘 1階 作業室

● みんなのカフェ

【日時】 8月8日（土）13:30～15:30

9月12日（土）13:30～15:30

【場所】 千波市民センター

● イオン何でも介護相談会

【日時】 毎月15日 11:00～15:00

【場所】 イオンスタイル水戸下市

*「イオン何でも相談会」は8月はお休みです。