

水戸市東部 地域包括支援センター だより

Vol. 137 10月
令和8年



三 中地区に広がる稲狩りを終えた風景を目にし、「千波で収穫されたぶどうと梨は今年も美味しかったよ」との知人の話を耳にすると、東部圏域は本当に豊かなところなのだと実感します。夏を乗り切った体は、疲労を溜め込んでいるものです。冬を迎える前に、「食欲」と「スポーツ」で気力・体力を回復し、夜長にセンターだよりなどを「読書」して気持ちを整え、それぞれの「秋」を楽しみましょう。

センター長 土屋



地域

ネットワーク

柳堤荘「医療と介護のお話し会」～自分らしい暮らしといつまでも～

- ▶ 年をとって介護が必要になったらどうしたらいいのだろう。
- ▶ 介護保険は使わないと損？
- ▶ 自宅で暮らせなくなったら、施設に入ればいいのかと思っていたけど…
- ▶ 少し先のこと、自分で決めておきたいけれど、よくわからない。どこに相談したらいいの？

東部地域包括支援センターでは、水戸在宅ネットワークと共催で、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、上のような不安を解消し、健康アドバイスや介護保険制度、さまざまな社会資源について、参加者の皆さんや医療や介護の専門職と話し合ったり、学んだりする場をもうけています。

会場は今年4月にリニューアルし、明るくきれいになったいきいき交流センター 柳堤荘です。10月から、月替わりのテーマで開催する予定です。

どなたでも参加できます。日頃の疑問やちょっとしたご相談も大歓迎です。どうぞお気軽にお越しください。お待ちしております！



5月の様子
「熱中症に備えよう！」



6月の様子
「あなたの元気の源は？」



7月の様子「脳トレ&運動」 8月の様子
「介護保険以外のサービス」「介護保険制度について」



〈今後の開催予定〉

毎月第4水曜日 10:30～11:30

10/28(水) 訪問看護について

11/25(水) フレイル予防・栄養の話

12/23(水) 口腔ケアで介護予防



担当：峯島

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《第2弾》——多世代が集い交流を深める場所です

東部地区には、地域の皆さんが気軽に集まり、楽しい時間を過ごせるサロンがたくさんあります。今回は、その中から長く地域で親しまれている老舗サロンをご紹介します。

「**浜田ふれあいサロン**」は2019年に始まり、地域の高齢者や住民の皆さんが集う、交流の場となっています。【毎月1回（第4月曜日）10:00～11:30／竹隈市民センター 2階ホール】参加者の皆さんが楽しく過ごせるよう、レクリエーションなど、さまざまな企画を行っています。

「**すずかけサロン**」は茨城保健生活協同組合の水戸中央支部が開催している地域サロンです。【毎週水曜日10:00～11:30／平事務所内ホール】茶話会や歌会、外出行事など、楽しい企画が盛りだくさん。帰りに手作りのお弁当（*有料）も。

東部地区には、今回ご紹介したサロンのほかにも、素敵で楽しいサロンがまだまだたくさんあります。ちょっと出かけてみようかな、誰かとお話したいな——そんなときには、地域のサロンに足を運んでみてはいかがでしょうか。



浜田ふれあいサロンの様子



すずかけサロンのみなさま



生活支援
コーディネーター
塚本

健康よろず相談

健康アドバイス

带状疱疹について

带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスが原因で起こります。水ぼうそうにかかった後もウイルスは体内に潜伏し、加齢や疲労、ストレスなどで免疫力が低下すると活性化して発症します。成人の約9割がこのウイルスを保有しているといわれています。

初期には皮膚のピリピリとした痛みや違和感があり、その後、発疹や水ぶくれが現れます。皮膚症状が治った後も、痛みや感覚の異常が数月から数年続くことがあります。予防には、規則正しい生活や

十分な休養に加え、ワクチン接種も有効です。

水戸市では、65歳以上の方などを対象に予防接種の助成を行っています。ワクチンには「生ワクチン」と「組換えワクチン」の2種類があり、接種回数や効果の持続期間、副反応などが異なります。生ワクチンは1回、組換えワクチンは通常2回接種します。

対象者には接種に必要な書類が郵送されています。接種を希望する方は、かかりつけ医などに相談し、ワクチンの特徴や費用、副反応について説明を受け、自分に合ったものを選びましょう。

保健師 五十嵐



お知らせ ～R8年10・11・12月の予定～

地域

ネットワーク

● 思い出カフェ

【日時】10月はお休みです

11月22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】10月28日（水）10:30～11:30

11月25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】10・11月はお休みです

12月12日（土）13:30～15:00

【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】下市イオンスタイル