水戸市東部地域包括支援センター だより

Vol. 138 令和8年 11月

皆さま、体調はいかがですか？ 11月は冬の入口、朝夕の冷え込みが増し、日中との寒暖差も大きくなります。体調を崩さないよう、衣服でこまめに温度調節をするとともに、手洗いや換気、バランスのよい食事、適度な運動を心がけましょう。これから迎える寒い季節も健やかに過ごせるよう、体調の変化に気を配り、無理をせずお過ごしください。

センター長 土屋



地域 ネットワーク

第110回 東部ネットワーク会議 ～専門家同士で高めあい、深めあう場～

テーマ：

もし、3日間 支援に行けなかったら？

日時：令和8年9月10日（木）15:00～16:30
場所：上大野市民センター





各グループごとに、災害が起きた時に困ること、備えておきたいことについて話し合いました。

東部ネットワーク会議では、災害発生後3日間をテーマに、多職種で「支援できない状況」を考えました。

災害時には、利用者だけでなく支援者も被災し、訪問や電話ができなくなることがあります。そんな時、誰が特に困るのか？ そして、普段から何ができるのか？

「近所とのつながり」「薬や連絡先の見える化」「避難経路の確認」「事業所のBCP*」など、たくさんの意見が出ました。

普段のつながりや確認の積み重ねが、いざという時の支えになります。

＊BCP（事業継続計画）とは「災害が起きた場合に、最小限のサービスを維持し、そのレベルを徐々に通常に移していくための準備」のことです。各事業所がBCPを定めておくことで、災害が起きても、不安を最小限に抑え、安心して過ごせる環境を守ります。

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

お気軽にご相談ください！

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／怪しい業者が家に出入りしている／ひとり暮らしが心配

社会資源

東部地区サロンの紹介《第３弾》──多世代が集い交流を深める場所です

10月号に続き、東部地区のサロンをご紹介します。

「開運寺ふれあいサロン」

【毎月１回（第４月曜日）10:00～11:30／開運寺】

2019年に設立されたサロンです。千波町の開運寺を借りて民生委員さんが中心となり活動しています。小物作りやレクリエーションをしながら、皆さん楽しまれています。

「サロンわかば」

【毎月１回（第３木曜日）13:00～15:00／訪問看護ステーションふうりん1階】

茨城保健生活協同組合が開催しているサロンです。レクリエーション・茶話会等を行い、参加した時に体重等の健康チェックも実施しています。

まだまだ東部地区には皆さんが気軽に足を運べるサロンがあります。お茶を飲みながら楽しいおしゃべりをしてみませんか？ ご興味があれば、ぜひご連絡ください。（問い合わせ：東部地域包括支援センター TEL 029-246-6216）



開運寺ふれあいサロンの様子



サロンわかばのみなさま



生活支援
コーディネーター
塚本

よろず相談

ケアマネさんからメッセージ

できることを大切に、いつまでも自分らしく

支援センターには、「以前より歩くのが大変になった」「家事が少し負担になってきた」など、暮らしの変化についての相談が寄せられます。

年齢を重ねると、できないことが少しずつ増えてくるかもしれません。そんなとき、つい「できなくなったこと」に目を向けてしまいがちですが、「今できていること」に目を向けることも大切です。

「毎朝、新聞を読む」「ゆっくりなら歩ける」「買い物は難しくなったけれど、献立を考えることはできる」など、できることは人それぞれです。

できることを続けることは、自分らしい生活を支えるだけでなく、介護予防にもつながります。

介護が必要になったときも、周りの人が何でも手伝うのではなく、本人ができることは見守り、難しいところをお手伝いすることが大切です。そうすることで、できることを続けながら、自分らしい生活を送ることにつながります。

「できないこと」だけではなく、「できること」や「これからも続けたいこと」にも目を向けてみませんか？



主任ケアマネジャー 四宮

地域 ネットワーク

おしらせ ～R8年11・12月の予定～

● **思い出カフェ**
【日時】11月22日（日）13:30～15:30 ＊第４週です
12月20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】11月25日（水）10:30～11:30
12月23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】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