



# 包括あんまだより

2025年

夏

号

朝晩、少し風が涼しく感じる日も出てきました。残暑がきびしい日が続いているが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。

8月は連日、熱中症アラートが発令されていて体調不良を訴える方も多くみられました。

お盆の頃には熊本県をはじめ、九州一帯で洪水の被害があり、9月には県内でも台風15号による竜巻被害がありました。被害にあられた方々に、心よりお見舞い申し上げます。一瞬にして多くの建物が壊滅してしまい、途方に暮れている方々の気持ちを十分察することはできませんが、ただただ希望を捨てずに強く生きていただきたいと願うばかりです。

当センターでは、家族介護支援事業や生活支援体制づくり協議体会議、出前講座等の開催をしてきました。活動内容をお便りで届けさせていただくことで皆様の生活の中での参考になればと思います。引き続き、地域の皆様寄り添い、活動に取り組んでいきたいと思っています。

今後ともよろしくお願ひいたします。

地域包括支援センターあんま職員一同

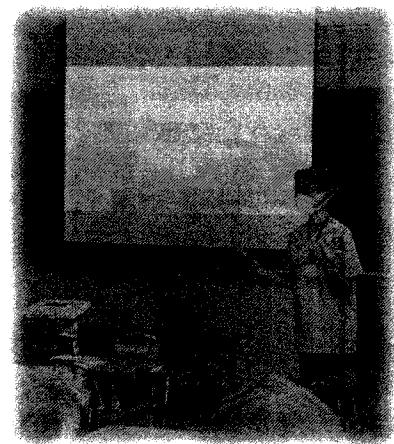
## 家族介護支援事業

地域包括支援センターでは、ご家族の介護を担う皆さんを対象に「家族介護支援事業」を定期的に実施しています。日々の介護の中での不安や疲れを少しでも和らげ、安心して介護を続けていただけるよう情報提供や交流の場を設けています。

### 6月24日開催「リラクゼーションと運動」

日頃の介護疲れを癒すリラクゼーションと身体を無理なく動かす運動について学ぶ機会をつくりました。

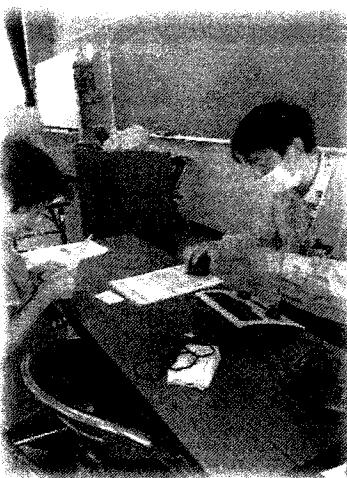
参加者からは「普段、自分の身体のことは後回しになりがちだけど、身体を動かすことの大切さを改めて感じました。」という声が聞かれ、ご自身の健康の大切さに気づく機会となったようです。



### 7月23日開催「福祉用具の紹介」

歩行器や介護用ベッドなど、さまざまな福祉用具の紹介を行いました。実際に福祉用具を見て、触れていただくことで、

「こんな便利な用具があるなんて知らなかつた。とても参考になりました。」といった感想もいただき、介護の負担を軽減するヒントを得られる良い機会となりました。



今後も、地域の皆さんにとって役立つ情報を届けるよう取り組んでまいります。ご興味のある方は、ぜひお気軽に地域包括支援センターまでお問い合わせください。

# 生活支援体制づくり

令和7年8月5日（火）令和7年度第一回生活支援体制づくり協議体会議を浜松市社会福祉協議会が中心となり開催しました。

毎年、一人暮らしの高齢者世帯が増加しています。住み慣れた地域で在宅生活を支えるために生活支援体制づくり協議体があり、地域での支え合える活動について協議しています。

今回の会議では、各地区（中ノ町、和田、蒲）の最近の状況と併せて課題を共有しました。

その後は外出支援について他地域の取り組みについての発表があり、あんま圏域にも活かせないかという意見が出て充実した意見交換の場となりました。

コーディネーターが欲しい、病院受診へ足が欲しいなどの移外出支援をするにあたり課題も大きいです。カーシェアをしたり、既存の地域支援の幅を広げていくなどの提案がありました。各地域での課題も皆さんの中で、必要性を共有することで、今後の地域における見直しや新しい仕組みづくりにつながる一步になるよう、今年度、あと2回の開催を予定しています。



## 大蒲町健康クラブで出前講座を行いました。

7月22日大蒲町健康クラブにて、将監町にあるはんど薬局の大原薬剤師を講師にお招きして出前講座を行いました。

「睡眠について」「熱中症について」「マイナ保険証について」と盛りだくさんの内容でした。

皆様、熱心にお話を聞かれていました。

包括では希望されるシニアクラブやサロンに出前講座を行っています。ご興味ありましたらお気軽にお問合せください。



## 出張相談予定日

毎月、第4週の金曜日(祝日休み)に蒲協働センター内の「ネットワーク蒲」にて出張相談を行っております。

「包括あんままで行く事が難しい。」「自宅では相談しづらい。」という方は気軽にお越しください。予約は不要です。

出張相談日 14:00～15:30	
9月26日（金）	10月24日（金）
11月28日（金）	12月26日（金）
R8.1月23日（金）	R8.2月27日（金）
R8.3月27日（金）	R8.4月24日（金）

特殊詐欺に  
ご注意下さい

当センター圏域内においても、詐欺被害が発生しています。  
電話で『お金』『カード』『暗証番号』等を聞いてきたら詐欺の可能性があります。  
電話があった際には家族や警察に相談し、身を守りましょう。

## 地域包括支援センターあんま

地域包括支援センターは、浜松市より委託された高齢者の皆様のよろず相談所です。

ご本人やご家族、お知り合いの方からのご相談を受け付けております。

営業時間：月曜日～土曜日 8:30～17:30

木曜日 19:00まで営業

053-423-2701