

# 包括あんまだより

2026年度



憂うつな梅雨も明け、青空がひとときわ爽快に感じられる今日この頃です。  
皆様、いかがお過ごしでしょうか？

今年4月に、最高気温が40℃以上の日を指す新しい気象用語が「酷暑日」に決まりました。  
近年日本各地で40℃を超える記録的な高温が頻発していることを背景に、極端な暑さへの注意喚起や熱中症予防のために導入されたものだそうです。  
昔とは暑さが格段に違い、体感温度も人によって違います。ぜひ、温度計で確認しながら、ご自身の健康にご留意ください。

さて、包括あんまの今後予定している主な活動についてです。

- ・ 家族介護支援事業 年間4回実施予定（第1回目は6月に実施しました）
- ・ 市民向けACP研修会
- ・ 認知症ひとり歩き模擬訓練

近くなりましたら詳細をご案内いたしますので、ぜひご参加ください。

これからが暑さも本番、熱中症対策を十分に行いながら、この夏を乗り越えたいと思います。  
今後どうぞよろしくお願いいたします。

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

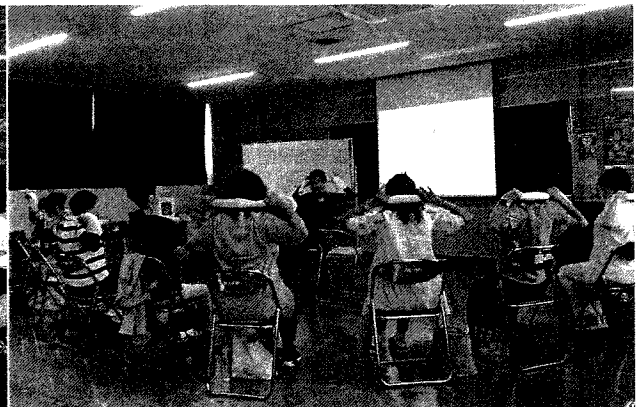
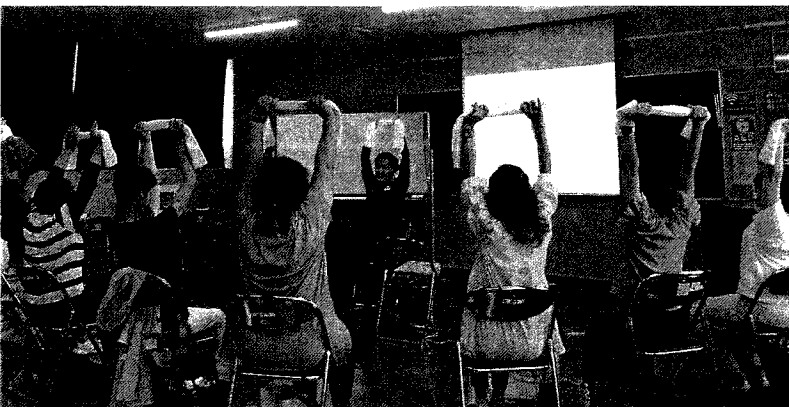
6月17日（水）、天竜協働センターにおいて、あんしんの里デイサービスセンターの伊藤理学療法士を講師に迎え、家族介護支援事業を開催しました。介護をされているご家族や地域住民の皆さんにご参加いただき、「運動したくなる話！」というテーマで、健康寿命やフレイル予防について学びました。

講義では、転倒の多くは65才以上で起こり多くは自宅の慣れた居室内で発生している。健康寿命を延ばすためには、日頃から体を動かすことが大切であることを学びました。転倒しやすい原因や自宅で気を付けたいポイントについても学び、安全に暮らすための工夫への理解を、深めました。

実技では、タオルを使った体操を行い、肩や背中、足などを無理なく動かしながら、運動不足の解消や筋力維持につながる運動を体験しました。

さらに、認知症予防にも効果が期待される「体を動かしながら頭を使う運動」にも挑戦しました。参加者からは「思ったより難しい」「間違えてしまったけれど楽しかった」といった声が聞かれ、会場は終始和やかで笑顔あふれる楽しい時間となりました。

今年度はあと3回開催いたします。次回はおむつの使い方や認知症、施設選びなど、介護に役立つ講座を予定しています。皆さんのご参加をお待ちしています。

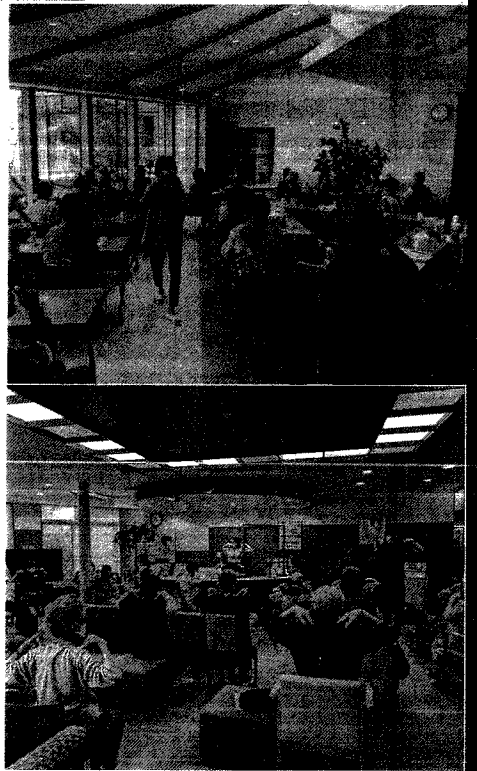


# 認知症カフェ

認知症カフェは、本人やその家族、地域住民等の誰もが気軽に参加でき、認知症に関するさまざまな困りごとを参加者同士で情報交換や専門職に相談ができる場所です。  
包括あんま圏域で2か所開催されていますのでご紹介します。

・オレンジカフェすこやか (2026.5.24開催)  
<ケアハウスあんしんの里主催 会場：café&bakery SORA>  
作業療法士による「ラフターヨガ」が行われました。  
ラフターヨガとは、インド発祥の「笑いヨガ」とも呼ばれるもので、笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操です。  
笑うことで体の免疫系が活性化されるそうで、会場いっぱい笑い声が響いていました。これで免疫力UPしたこと間違いなし?!

・オレンジカフェ蒼い空 (2026.6.20開催)  
<石垣内科医院主催 会場：石垣内科医院待合室>  
理学療法士による「ミニ講座と健康体操」が行われました。  
皆さん楽しくお話を聞かれ、運動の場面では真剣な姿が多数見られました。  
続けて参加されている方もおり、参加者同士も和やかな雰囲気。  
懐かしい歌も一緒に歌い、体も心もリフレッシュできた様子でした!



## 蒲協働センター出張相談のご案内

今年度も蒲協働センターにて出張相談を行っています。

**毎月、第4週の金曜日(祝日の場合は休み) 14:00~15:30です。**

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。

「包括あんまに行くのは遠い。」「自宅では相談しづらい。」という方は、お気軽にお越しください。ご予約は不要です。お待ちしております。

### 出張相談予定日

|              |             |              |              |
|--------------|-------------|--------------|--------------|
| R8年8月28日(金)  | R8年9月25日(金) | R8年10月23日(金) | R8年11月27日(金) |
| R8年12月25日(金) | R9年1月22日(金) | R9年2月26日(金)  | R9年3月26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 日・祝休み

本曜日 19:00まで営業

**053-423-2701**