令和7年度
第3号

こんにちは
八橋地域包括支援センター社協です！

あけましておめでとうございます

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんの生活をサポートします。皆さんが住み慣れた地域で、その人らしい生活を続けられるように、介護・福祉・保健・医療など、様々な面で支援を行うための総合相談機関です。

保健師、社会福祉士、主任ケアマネージャーで構成されております。それぞれが相互に連携をして行動し、総合的な支援を行います。

高齢者のための暮らしの安全研修会を開催しました

R7.10.17に民生委員やケアマネージャーを対象に安全研修会を実施しました。第1部は、秋田中央警察署より「高齢者の犯罪被害防止対策について」を題材に、特殊詐欺やロマンス詐欺など説明いただき、実際にかかってきた詐欺電話の録音声も聞くことができました。また固定電話への迷惑電話を休止する手続きについても知ることができました。

第2部は終活カウンセラーの方より「終活について」、エンディングノートを活用し、自身の望む生活や最期について向き合える時間となりました。元気なうちに、元気だからこそ自身の最期を考えることができるということを学びました。

パネル展示～きららとしょかん明徳館・秋田駅ぽぽろーどにて～

認知症予防の取り組みや制度、さらに認知症当事者の声、家族の声を紹介しました。認知症に関する簡単な質問にシールを貼ってもらう街頭調査も実施しました。正しい認知症の理解が広がるよう今後も活動していきます。また生活支援コーディネーターの役割、男性参加のイベントや泉地区の支え合いボランティアについても紹介しました。

ぜひ、各地域での活動の参考になさってください。

八橋地域包括支援センター社協
生活支援コーディネーターからのお知らせ

これまで地域でおこなったイベントやサロンに
来ていただいた方々にアンケートに協力いただきました

今後やりたいこと

- みんなでおいしい食事を味わいたい
- 歌謡曲や唱歌を歌いたい
- 楽しくおしゃべりしながらお茶を飲みたい
- 軽体操や脳トレをしたい
- 健康や介護予防について学びたい

手助けが欲しいこと

- 草取り
- 電球交換
- 雪寄せ

手助けできること

- 電球交換
- 話し相手
- 草取り
- 雪寄せ
- ゴミ出し
- ビンやボトルのフタ開け

今後も皆さんの声を取り入れた活動を考えていきます

多世代交流実現!!

八橋小学校の生徒さんたちと地域の高齢者の方々で
昔遊びを楽しみました

～紙ヒコーキ～

～コマ回し～

～八橋かるた～

参加の高齢者の皆さん、八橋小4年生の皆さん、校長先生はじめ先生方、

民生児童委員の皆さん、ご協力ありがとうございました

出張包括（相談会・体操等）を開催しました

トーカンマンション大町
（秋田市大町5丁目6-2）

ランドシティ千秋
（秋田市千秋矢留町6-18）

上亀之丁公民館
（秋田市大町1丁目4-4）

お住まいのマンションの集会室や稲荷神社の会館など、集まれる場所へ出張できます

今後も随時開催予定ですので、マンション住民の方やお近くの方は是非ご参加ください

通いの場や困りごとの解決先をお探しの方へ

シニアの皆さんが楽しんだり学んだりできる「通いの場」や、秋田市が提供している「暮らしに役立つサービス2025」の情報をインターネットで検索できるようになりました。

おたすけサポート検索ナビ

いんくる

URL　https://ota-sapo.com/

QRコード

スマートフォンからは左のQRコードを読み取って検索

パソコンからは「秋田おたすけサポート」で検索

従来通り、地域包括支援センターにお問い合わせいただいても大丈夫です。お気軽にお問い合わせください

お問い合わせは
生活支援コーディネーター　佐藤元子まで
携帯　070-3351-1812

電気やガスが止まっても
寒さをしのぐ備えをしよう～冬の防災対策～

冬に災害が起こると、寒さによって命が脅かされることがあります。

1995年1月の阪神・淡路大震災や2011年3月の東日本大震災では、地震発生後にライフラインが断たれてしまい、復旧までの数か月間、多くの方が暖房器具を使えず、厳しい寒さにさらされました。低体温症を発症した方も多く、災害関連死の増加に影響を与えたと考えられています。

そのため、食料や飲料水など季節を問わず必要な備えに加えて、冬の時期は防寒対策もしておきましょう。避難所での生活に備えて、感染症対策グッズもすぐに持ち出せるようにしておくと安心です。

アルミシートでも暖をとることができますよ

～寒さ対策の必需品～

・防寒着　・防寒シートやダンボール
・寝袋や毛布、カイロ　・ポータブルストーブ

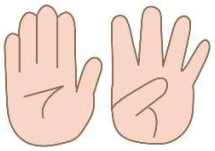
さらに…
プラスの備えで
防災力をＵＰ！

・カセットコンロがあると温かい食事ができます。ガスボンベも多めの備蓄を。
・車にも防災グッズを用意すると安心です。ガソリンも早めの給油を心がけましょう。

自宅内でできる運動で、運動不足を解消しましょう

運動は無理をせず、痛みなどが出ない程度におこなうことが大切です。

指運動



①準備運動として、両手で1～10までを両手で数えていきます。

②ずらして数字を数えます。片方の手は1でスタート、もう片方の手は0でスタートし、10までを数えていきます。

③慣れてきたら、スタートする時の手を反対にしてやってみましょう。

スロースクワット

5秒かけてゆっくりお尻をおろし、そのまま3秒キープ
また5秒かけて元にもどりましょう。1日に5～10回
×2セットを継続してやってみましょう。

【お問い合わせ】 八橋地域包括支援センター社協
秋田市八橋南一丁目8番2号（老人福祉センター1階）
TEL:883－1465 （平日:8:30～17:00）
URL：https://www.akita-city-shakyo.jp/publics/index/195/
担当地域：八橋（八橋字イサノを除く）、高陽、山王、大町、旭北、千秋（千秋久保田町を除く）