

えん

広面地域包括支援センター 桜の園 通信

2024年10月第3号

“地域包括支援センター”って？

地域包括支援センターは、秋田市から委託を受け、高齢者の皆様が
住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように支援を行う機関です。 8月から2名
仲間入りしました！

広面地域包括支援センター桜の園の担当地域は
広面・横森・桜・桜ガ丘・桜台・大平台・蛇野です。

主任ケアマネージャー / 保健師 / 社会福祉士

3職種が配置され、高齢者のお困りごとの最初の
相談窓口としてお話しを伺っています。相談に費用
は掛かりませんので、お気軽にご相談ください。



出前包括

昨年より包括の周知活動を目的に“出前包括”を始めました！

『広報で見たことがある』

『知っている、あそこだべ！』

など少しずつみなさんに知っていただけて嬉しく思います！

【実際の声】

- ・介護サービスの利用方法を知れてよかった。
- ・介護状態でないと、関わらないと思っていた。
元気なうちに参加できるものがあるのは初めて知った。
- ・包括がなにをしているか知らなかった、聞いてよかった。



次回：10/15(火)10:30～12:00 イオンスタイル広面店舗前

お気軽にお声かけください😊

けあカフェ

次回：11/20(水)13:30～15:00

奇数月の最終水曜日の午後、さくら内科・糖尿病クリニックの待合室を
お借りして、けあカフェを行っております。

ご家族の介護をしている方や、内容に関心のある方を対象としています。
途中入室、途中退席も可能です。お気軽にお越しください。



【お問い合わせ先】

広面地域包括支援センター桜の園
秋田市広面字樋ノ沖72-1アーバンティくらべーA

活動内容こちら→

TEL:018-853-7240



地域で生き生き暮らす高齢者をご紹介します！

キミさん

住民十色

- 昭和7年生まれ 92歳
- ご主人が亡くなられて、現在は一人暮らしをしています。

『習慣にしていること』

夫が亡くなった平成9年から一日も休まず毎日日記をつけています。畑のこと、友人のこと、会った人の名前などを書きます。大事なことは付箋に貼って、忘れてもいいように自分のために続けています。



料理も大好きです！
むぎまきは冷凍保存できます😊
畑で体を動かすので、
お腹がすいてなんでも美味しいです。
肉・野菜・魚なんでもバランスよく3食食べます！



『むぎまき』

【材料】

- ・ホットケーキミックス（小麦粉） 500g
- ・牛乳 1000cc
- ・砂糖 500g
- ・卵 4個
- ・塩 少々

ホットプレートで焼き目をつけながら巻くのがポイント！

おすすめレシピ



畑で季節の野菜や花を育てるのが生きがいです。
収穫した野菜を自分で食べるのも楽しいし、
人にあげて喜んでもらうのも楽しいです。
とても元気をもらえます！
この歳になっても畑ができること、健康でいられることに感謝です。

今は年寄りでも携帯があるから家族とすぐに連絡が取れてすごく便利です。
人は一人では生きていけないので、色々なところに参加し、色々な人と知り合うこと、それが今に繋がる秘訣です。
若い時は大変な時もあったけど
思い出は自分の心に…
長生きしているから
今の幸せがある！
今が一番幸せです。

みんな

“のんびり長生き”

しましよ♪



皆様も健康維持できるように何か続けてみませんか？





はないかだ

こんにちは！花筏会です

太平川の花筏のように人と人が手を取り合う地域で—

住み慣れた地域で、生きがいをもって生活できるように、社会参加で人とつながる「介護予防」と、助けあい・支えあいができる「地域づくり」に取り組んでいます。

2024年 10月 第3号

※平成27年度介護保険制度改正により創設された生活支援体制整備事業の一環です。

秋麗の候、いよいよご清栄のこととお慶び申し上げます。秋の気配を感じるようになってきました。引き続き体調管理にお気を付けください。花筏会は、「そうだ！近場を探ろう」と「野菜作り同好会」の企画を主に活動しています。お住まいの地域での困り事などありましたら、お気軽にご連絡ください。

花筏会「そうだ！近場を探ろう」第1回～3回のベストショット！



花筏会「野菜作り同好会」収穫祭

9月21日、秋田赤十字看護大学の学生さんと合同で収穫祭を行いました。畑で採れた野菜を入れて、「豚汁」を作りました。丹精込めて育てた野菜の美味しさは格別です！皆さんの笑顔は何にも代えられない宝物です。今期の活動は10月いっぱいですが、来年も元気に活動できるよう冬期間も体力を維持できるよう、介護予防に努めましょう。興味のある方はご連絡ください。





「そうだ！近場を探ろう」参加者募集！



第4回：ラジオって面白い

元秋田放送アナウンサー、塩田睦子様、森下勢津子様、大坂谷邦雄様による対談

令和6年11月15日(金)10時00分～11時30分

会場：東地区コミュニティセンター 和室、募集人数：30名、参加費：無料

昭和から平成にかけてのラジオ放送とはどのように行われていたのか語って頂きます。知らなかった苦労話や面白いエピソードがたくさん聞けると思います。「原稿読み体験」も企画しております。アナウンサーになったつもりで挑戦してみませんか？貴重な機会ですので、是非お誘いあわせてお越しく下さい。

申し込みは10月15日(火)9時からとなります。



生活支援コーディネーターから♪

・町内会館で運動の集まりがあればいいのに!...という方はいませんか？移動手段がなくても、歩いて行ける場所なら通えるのに...という方も少なくないと思います。指導してくれる先生がいないなどの相談も受け付けます。

・**募集！**毎月第2、第4、水曜日。横森3丁目町内会館で「いいあんべ体操」をしている集まりがあります。お近くで、興味のある方がいましたら、ご連絡ください(女性の集まりです)。

・**募集！**町内やご友人通しでサロン活動を楽しまれているという方はいますか？生活支援コーディネーターがお邪魔し、元気の秘訣をお聞きしたいと思います。ご連絡をお待ちしております！



【すべての申し込み、お問い合わせ先】

広面地域包括支援センター桜の園

電話：018-853-7240 E-mail：07h19-hskn@oukyukai-akita.jp

生活支援コーディネーター 鷲頭 美樹

担当地域：広面・横森・桜・桜ガ丘・桜台・大平台・蛇野