



小平市地域包括支援センター 中央センターだより



中央センター
マスコット
『ちゅーちゃん』

令和6年

2月発行 No. 57

【中央センター担当地域】

小川東町・学園東町1丁目
小川町2丁目

地域包括支援センター中央センターは、高齢者の総合相談窓口です。
高齢者の皆さまからのご相談をお待ちしています。

◎ 地域ケア会議 開催報告 ◎

令和5年12月7日 中央公民館にて、地域のボランティア（認知症支援リーダー、介護予防見守りボランティア、カフェボランティア）、民生委員児童委員、ケアマネジャー、ヘルパー、デイサービス、警察、行政、社協(CSW)合わせて26名が集まり、認知症があっても地域で安心して暮らせるために、私たちができることを話し合いました。

私たちが今後できそうなこと（意見が多い順）

1 居場所での取組

- ◎ 居場所への声かけ、一緒に行き帰り
- ◎ 認知症でも参加できることを増やす
- ◎ 本人が通い続けられるように工夫する

2 近所での取組

- ◎ 困りごとに対して一緒に考える
- ◎ 閉じこもりにならないよう訪問、話を聞く

3 地域に向けての取組

- ◎ 認知症への否定的なイメージを変えるため、私たちが認知症に対して正しい知識を身につける
- ◎ 小学生や若い世代に向けて、認知症サポーター養成講座を開催する



話し合いの前に、認知症の方が暮らしやすい地域に向けて活動されている、ボランティアに活動報告をしていただきました。

□ まとめ □

意見交換で出された「居場所」「近所」「地域」で取り組めそうなことの実現に向けて、次年度は各項目ごとに具体的に検討する場を設けたいと思っています。

ねぎ味噌おにぎり



★材料（1人分）

- ・ごはん75g ・ねぎ10g ・味噌3g
- ・砂糖3g ・みりん2g ・油1g

★作り方

- ①ねぎを輪切りにきる。
- ②ねぎを油でしんなりするまで炒め、火が通ったら、味噌・砂糖・みりんを入れ合わせる。
- ③お好みの大きさのおにぎりを作り、②をつけて出来上がり。

☆トースターで焦げ目をつけても美味しいです！

ねぎには「アリシン」という成分が含まれており、血管を広げ血行を良くする働きがあります。
全身に血が巡ることで、身体が内側からじわじわと温まります。



毎月開催！

オレンジカフェ

地域にお住まいであれば
どなたでもご参加できます！

2月21日(水)・3月13日(水)

午後2時～4時（出入り自由）

場所：小平市中央公民館

2月は工作室、3月は視聴覚室

費用：お茶代100円

※申込み不要 直接会場へ



【問合せ・申込み】

小平市地域包括支援センター中央センター

電話 042(345)0691

（月～土 午前8時30分～午後5時15分
祝日・年末年始を除く）

小平市健康福祉事務センター 1階

※市役所の南側（元保健所の建物です）

