

地域包括ケア研修会35

令和8年2月10日(火)に地域包括ケア研修会35を開催しました。前日まで寒波の影響で雪が降ったりと寒い日が続き心配しておりましたが、当日13名の方にご参加いただきました。

今回は「終活の第一歩」と題しまして、元気じらし株式会社代表取締役石山純氏に「終活」について分かりやすくお話ししていただきました。

「終活」と聞くととても重く・暗いイメージを持たれがちですが、「死を考えることは生を考えること」=「生き切るために考えておくこと」であり、人生の終焉をより良いものにするためのことです。前向きに捉え、笑顔で生きましょう。

ではいつ・どのタイミングで始めたらいいの？となりますが、「今」です。今できることから始めましょう。不要なものを減らす等、身の回りの整理から始めてみるのもいいかもしれません。石山氏は終活の第一歩として「エンディングノート」がお勧めとのことでしたが、「エンディング」ではなく「リビング」ノートとして常に持ち歩いているそうです。

一人ひとり家族構成や生活状況、持っている財産、希望する老後生活等異なりますが、「自分らしく生きれば良かった」と後悔しないように、自分らしい「終活」を今から始めてみませんか？



～研修会に参加した職員の感想～

自分の生活に大切な事柄を記したノートを作っておくと、災害時にも役立つと思います。日頃の暮らしの中でも便利帳として若い世代の人にも知ってもらい、終活だけでなく活用してもらえたらなと思いました。自分のためだけでなく家族のためにもリビングノートを作成しようと思います。

当新田まほろばサークルのご紹介

当新田地区で15年以上活動している“まほろばサークル”をご存知でしょうか？

このサークルは、川越町社会福祉協議会が開催する「生活・介護支援サポーター養成講座」を受講された方々が、「当新田地区でなにか活動ができないか」という強い思いを持って集まり発足されました。

北部保育所の園児と交流を始めたのをかわきりに、公民館で昔遊びをしたり、さつまいもを苗から育て収穫をしたり、その蔓を使ってクリスマスリースを作ったりと園児を通じて次世代とのつながりを目的に活動してきました。

また、平成26年から行われている「さくら祭り」は、まほろばサークルの取り組みのひとつです。

コロナ禍以降は、地区の方を対象にした農業体験を行い、農業を通して地域の方々が気軽に集える居場所づくりや仲間づくりを目指しています。

収穫したての野菜を活かした食育にも力を入れて活動しています。昨年度は、とれたてのとうもろこしや収穫した野菜を使って簡単な調理をして試食していただきました。



試食中



参加者のみなさん

北部保育所との活動



リースづくり



大根収穫

農業体験



とうもろこし収穫



じゃがいも苗植

とれたてのとうもろこしはとても甘くジュシーで、一口食べたら皆さん目を丸くして美味しい！！と喜んでいただきました。これからも北部保育所との交流と農業体験の活動を続けていき、農業や食を通じて地域の方との絆を深めていきたいと思っています。

令和8年度 第1号

川越町 地域包括 支援センターだより



ご挨拶

川越町地域包括支援センター センター長の川上でございます。

日頃は、当センターの活動にご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。さて、本年も新たな年度を迎えるにあたり、地域の高齢者の皆さまとご家族の安心・安全な暮らしを支えるべく、職員一同、誠心誠意取り組んでまいります。

さて、日本の高齢者数は、2025年に団塊の世代が全て75歳以上となり、高齢者の総数は3,653万人を数えます。今後も増加し、2043年には3,953万人とピークを迎えると予測されております。75歳以上高齢者の全人口に占める割合も増加していき、2060年には25%を超え、さらに、単身世帯や夫婦のみ世帯、認知症の方が増加していくと見込まれております。

地域包括支援センターに求められる役割がますます重要性を増していく中、当センターとしては、介護保険制度を含む高齢者支援に関する常に最新の情報を収集し、分かりやすく丁寧な説明と支援に務めてまいります。また、認知症支援につきましても、これまでの取り組みに加え、チームオレンジの皆さまと連携し、正しい理解を広め、見守りやささえあいの輪を広げていきたいと考えています。

住み慣れた地域で、誰もが安心して暮らし続けられる社会の実現には、私たちの専門職としての知識と技術を向上させていくことはもちろん、ご家族や地域のささえあい、たすけあいといった地域の力もとても大切になります。住み慣れた地域で、認知症があってもなくても、誰もが安心して暮らせるまちを目指し、私たちも地域の力の一員として皆さまとともに歩んでまいります。本年度も川越町地域包括支援センターをどうぞよろしくお願い申し上げます。



センター長
川上 巨康

CONTENTS

- 令和8年度 介護予防（関連）事業日程表
- 地域包括ケア研修会35
- 当新田まほろばサークルのご紹介

発行:川越町地域包括支援センター（豊田一色314）

TEL：365-9999 FAX：365-2940

E-mail：kawafuku@ccnetmie.ne.jp

HP：https://www.kawagoe-shakyo.com/

川越町社会福祉協議会内の地域包括支援センターページへ簡単アクセス



令和8年度 介護予防(関連)事業日程表

令和8年度の介護予防事業日程表のご案内です。いろんな事業に参加し楽しく予防につなげましょう。
詳しくは事業ごとに日程が近くなったらお知らせいたしますので、その都度回覧やホームページ等をご参照ください。

項目	事業名	内容	主体	実施日時	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	9年1月	2月	3月
運動機能	◆かわごえ パワーステーション	健康運動指導士と楽しく体を動かし筋力アップやバランス機能向上を目指します 場所：川越町いきいきセンター	健康推進課	毎月第2・4火曜日 2部制 1部 9:40～ 2部10:50～	14 28	12 26	9 23	14 28	25	8 29	13 27	10 24	8 22	12 26	9 16	9 23
		健康運動指導士が地区に出張します！百歳体操の運動指導とパワーステーションの紹介をします 場所：各地区公民館等		各地区年2回	17 南福崎 24 上吉	19 亀崎 28 当新田	1 亀須 4 高松 8 北福崎	3 豊田 一色	18 天神	5 豊田 19 当新田 23 南福崎	9 上吉 19 亀崎	11 亀須 14 高松	8 北福崎	8 豊田 一色 24 天神	4 豊田	
改善	栄養改善個別指導	低栄養にならないための食事の仕方のご相談に応じます	健康推進課	随時実施	健康推進課までご連絡ください											
低口栄養	◆体にえ～よ～ 歯つらつ教室	いつまでも自分の歯で噛んでおいしく楽しいバランスの良い食生活を！ 場所：各地区公民館等		10:00～12:00		28 南福崎	25 上吉					1 豊田 一色 29 亀崎			28 北福崎	
認知症	◆認ニン！教室 (認知症予防教室)	運動と歌唱で楽しく認知症予防をします 場所：川越町いきいきセンター	包括	原則毎月1回 10:00～11:30		13	10	8	5	9	14	4	23	6	3	10 ★23
	◆川越町 もの忘れ相談室	ちょっと気になるもの忘れ、専門員がお話を伺います 場所：川越町いきいきセンター		随時実施	地域包括支援センターまでご予約ください											
	認知症カフェ	認知症の方やその家族・関心のある方など、どなたでも気軽に参加できる場です		ほほえみカフェ 毎月第3金曜日 10:00～11:30	17	15	19	17	21	18	16	20	18	15	19	19
			ろばカフェ 奇数月第2土曜日 10:00～11:30		9		11		12		14		9		13	
			きらくカフェ・メダカフェは回覧にてお知らせ致します													
閉じこもり	◆新オールだー'S だよ 全員集合！！	年に1回各地区公民館等に集まり、音楽や体操を通して心身のリラックスと脳の活性化を図り、閉じこもりを予防しましょう 場所：各地区公民館等		各地区年1回 10:00～11:30		15 亀崎	12 亀須 26 北福崎	16 南福崎		18 高松	16 当新田 30 上吉	20 豊田	17 豊田 一色	21 天神		
相介護	土曜個別介護相談会	平日仕事などで相談できない方対象に開催しています 場所：川越町いきいきセンター		毎月第2土曜日 9:00～12:00	11	9	13	11	8	12	10	14	12	9	13	13

日程は変更となる場合があります

お問い合わせ先・・・川越町健康推進課 TEL059-365-1399
川越町地域包括支援センター TEL059-365-9999

▲ 印のある日は他の月と開催週が異なりますのでご注意ください
◆ 印のある事業名はかわごえ健康マイレージ対象教室です