

# 西ほうかつ 便り



## 甲府市水道局

### 認知症サポーター養成講座

甲府市水道局で、検針・集金など訪問業務に従事している職員の皆さんを対象に「認知症サポーター養成講座」を開催しました。地域の高齢者と関わることも多いとのことで、学んだことを早速業務で活用されています。



皆様も、地域や職場の仲間と認知症や支援方法について学び、「認知症サポーター」になりませんか。お気軽に「西ほうかつ」へ問い合わせ・ご相談下さい。

## 家族介護室 を開催しました



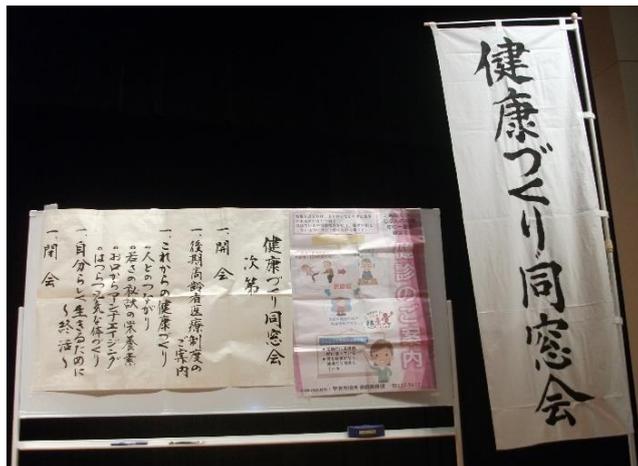
市内9ヶ所の地域包括支援センターでは、月ごとに持ち回りで「家族介護教室」を実施しています。西ほうかつ担当の教室が石田悠遊館で開催されました。

「身体も心もリフレッシュ～笑顔で介護を続けるために～」と題して、心身健康の講話、リラックス体操、フルーツの生演奏、季節の童謡唱歌の歌唱などを行いました。

参加者は、体操や歌唱、他者との談話などを通じて、楽しいひと時を過ごされました。

今年度より、甲府市の新規事業として「健康同窓会」が各地区で開催されることとなりました。

西地域では、新田地区と貢川地区の集まりが、山梨県立文学館で開催されて、「西ほうかつ」でも総合相談コーナーを担当させていただきました。



75歳を迎えられた皆様を対象に、後期高齢者医療制度の説明や各種健康チェックが行われました。今後、池田地区や石田地区でも開催される予定です。対象者には案内が送付されます。

西ほうかつとは・・・

\*対象エリア ・池田地区・貢川地区  
・石田地区・新田地区

\*利用料金 無料

主任介護支援専門員・社会福祉士・保健師(経験のある看護師)などで、対象エリアにお住まいの高齢者の皆様に関するご相談をお受けします。

**電話 220-7677**



～編集後記～ 季節の変わり目に要注意！体調を崩しやすい高齢者の体調管理

加齢により体温を調節する機能が低下している高齢者は、暑さや寒さに適応することが難しくなり、特に季節の変わり目は気温の変化が大きく、体調を崩しやすくなります。

温度差が大きくなると脳卒中(脳梗塞・脳出血など)や心臓病のリスクが高まります。日頃の対策としては、服装を変えるなど細目な体温調整、無理なく運動をしながら汗をかくこと、そして水分を多めに摂るなどを心掛けましょう。