

令和3年度活動報告 本年度の予定

認知症サポーター養成講座

八王子市民や在勤・在学の方に向け、認知症について学ぶ講座を開催しています。昨年はケアラズカフェわたぼうしでの開催の他、地域の中学校に出向いたり、ボランティアで活動される方たちに出前講座を実施しました。

参加された方々からは、より実践的な事を学びたいとの意見があり、フォローアップ講座、ステップアップ講座(昨年は未実施)を開催しています。

フォローアップ講座では、認知症当事者から診断に至るまでの心の葛藤や、家族や周囲の人はどう接してもらいたいかなどのお話をうかがいました。

今年度は、隔月で認知症サポーター養成講座を開催予定です。グループや団体への出張講座もお受けしておりますので、お問い合わせください。



【今後の開催予定】

令和4年度は偶数月の開催。

ご参加を希望される方は、当センターまでお問い合わせください。

地域ケア会議

令和3年度は個別ケースの地域ケア会議を計6回開催しました。高齢者の自立支援をテーマに、医療や介護の専門職、民生委員、八王子市役所の方へ出席を頂き、「地域の見守り作り」、「8050問題」、「メンタルサポートが受けられる場の必要性」等の地域課題について検討・助言を頂きました。

新型コロナウイルス蔓延により、小地域や圏域のケア会議は中止となりました。

地域ケア会議では地域の課題や今後の地域づくりについて地域住民の方々と共に考える取り組みをしていきます。

こんな事について話し合いたい等、皆さまからのご提案をお待ちしております。



介護予防教室

昨年度は、ストレッチ運動やリズム体操を主体とした体操教室を、月に1回開催しました。年度の最終回では、イスからの立ち上がりの速さや握力など、簡単にできる体力測定を実施。コロナ禍の自粛生活が続いたことによる筋力低下を、改めて実感させられました。ヨガのインストラクターのご指導のもと、毎回笑顔の絶えない教室です。



【今後の開催予定】

日程：毎月第1月曜日（7/4, 8/1, 9/5, 10/3, 11/7）

時間：10:10～11:30

会場：八王子ケアラズカフェわたぼうし

※ご自身で会場へ来所できる方が対象です。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。見学も随時受け付けています。

家族介護者のつどい

令和3年度はコロナウィルス感染予防の為、参加人数を制限して3回開催しました。介護サービスを利用している方、医療につながっていない方など様々な状態の方のご家族が参加され、5～7名程度の少人数で行いました。

毎回お二人の介護経験者の方に進行をしていただいています。ご自分の体験を語り分かち合い、自分だけではないと感じてもらえる場所、他の参加者の方の体験を聞いて学びのきっかけになればと考えています。

【今後の開催予定】

日程：奇数月の第4火曜日（7/26, 9/27, 11/22）

時間：13:30～15:00

会場：八王子ケアラズカフェわたぼうし



八王子南口マルシェ

令和3年12月19日に八王子南口で行われた「八王子南口マルシェ」に参加しました。

当日は179名に握力測定を行い、その方々にセンターの案内や通信を配布し、高齢者あんしん相談センター子安の周知を行いました。



ケアマネ学習会・交流会

昨年度、ケアマネジャーの皆さんと2つのテーマの学習会を行いました。「Zoomを活用し業務に活かす」では講師をお招きして、各自のスマートフォンを使い操作を学びました。実際にその後の業務で活かしていただきました。「ケアマネジャーとして災害時に地域とどのように連携をするか」というテーマで市役所の方、町会、民生委員の皆さんと意見交換をしました。

今年度は「コロナ禍のケアマネジメント」をテーマに、今までの教訓を共有して、これからの対応に役立てていきたいと考えています。

