

西ほうかつ 便り



“やさしい手甲府の2020年度新入職員”の皆様を対象に、認知症サポーター養成講座を開催しました。

認知症の人と接する際の心構え、介護をしている家族の気持ち、認知症サポーターのできることなどについて理解を深めていただきました。

「職場で仕事をしている時だけでなく、地域の住民としても手伝えることがあれば、支援していきたい」などの意見を頂きました。

～やさしい手甲府新入職員～
11月9日（月）開催



認 知 症 サ ポ ー タ ー

養成講座 を開催しました

いきいきサロン

～桜が丘第三集会所～
12月13日（日）開催



“いきいきクラブはなみずき”の皆様を対象に、認知症サポーター養成講座を開催しました。

出席された方々には、とても関心をもっていただき、認知症の方と接する時はどんな対応が望ましいかなどの積極的な意見交換もできました。

今後も西ほうかつでは、認知症について正しく理解をしていただく為に、認知症サポーター養成講座を開催していきたいと思っております。

ケアマネ交流会

テーマ：高齢者虐待防止について

令和2年度第2回、ケアマネ交流会を開催しました。西エリアのケアマネジャーに集まって頂き、「高齢者虐待防止」について学びました。

虐待予防のための「気づき」「相談・通報」の重要性を再確認していただきました。



このような交流会を定期開催することで、地域のケアマネジャーと連携を深め、地域の皆様が安心して生活ができるようにしていきたいと思えます。



12月16日開催
いけだの里地域交流センターにて

◇12名の西地域で活躍する介護支援専門員に参加していただきました。

甲府市西地域包括支援センター

☎055-220-7677



滝花

“主任介護支援専門員”



兼田

“看護師”



廣瀬

“主任介護支援専門員”



安永

“社会福祉士”



吉田

“社会福祉士”



菊島

“社会福祉士”



河野

“保健師”

* 対象エリア 池田・貢川・石田・新田地区

* 利用料金 無料

主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師(経験のある看護師)等で、対象エリアにお住まいの高齢者に関するご相談をお受けします。

7名の職員が在籍しております。

お気軽にご相談下さい。



～編集後記～

高齢になっても筋肉は増えるの？

年齢に関係なく、筋力トレーニングを行う事で筋肉は増えます!!特に下半身はトレーニング次第で効率的にアップさせる事ができます。

その中で『歩く事』が最も効果的で一日6,000歩から8,000歩が効果的であると言われています。



ちなみに、6,000歩ってどれ位?かと言うと、年齢層によっても違いますが、1時間ちょっと歩き続ける位ですね。距離で言うと4.2km程!!

但し、無理は禁物。その半分でも構いません。あくまでご自分のペースを守りましょう。

運動前後には野菜ジュースや牛乳など栄養価の高い飲み物もオススメです。