

江古田 地域包括ニュース



令和８年11月号
発行責任者
柳澤 清美

朝夕の冷え込みに、冬の足音が近づいているのを感じる今日この頃、風邪などひかれていませんでしょうか。空気が乾燥し、インフルエンザなどが心配になる時期です。手洗い・うがいと室内の保湿を心がけましょう。

お 知 ら せ



	日時／場所	内　容
健康講座	日程:11月17日(火) 時間:10:30～11:30 場所:沼袋区民活動センター 洋室2	「転ばないための ちょっとしたコツ」 講師:秋山朋・作業療法士 介護予防・フレイル予防推進員 (中野区 介護予防推進係) 事前申し込み制になります。 電話:03-3387-5550
くらしの保健室 ～認知症ルーム～	日程:11月24日(火) 時間:14:00～16:00 場所:野方区民活動センター 野方WIZ3階 洋室C	認知症が心配な方、認知症の診断を受けた方など、どなたでも気軽に集える場所です。 ※今月は、「脳体力測定」を実践します。

緊急通報システム

「緊急通報システム」は、高齢者の方及び障害のある方等が緊急ペンダントを押したり、見守りセンサーが反応したり、火災センサーが煙を感知した場合、民間受信センターへ通報され、消防署等とともに救助活動を行うものです。

【対象者】
1. 65歳以上の方で、次のいずれかに該当する方
(1)ひとり暮らしの方又は65歳以上の方だけでお暮らしの方
(3)家族とは同居しているが日中は独居（高齢者のみを含む）状態となる方
2. その他区長が特に必要と認める方

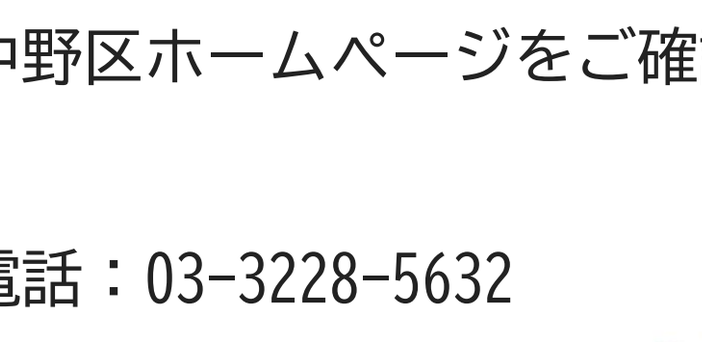
※利用負担やその他注意事項、障害の対象については中野区ホームページをご確認ください。

【お問合せ先】
中野区役所 地域包括ケア推進課 在宅サービス係　電話：03-3228-5632

認知症サポーター養成講座を開催しました

9月25日、江古田図書館の職員さん向けの認知症サポーター養成講座を開催いたしました。

今回は15名の職員さんにご参加いただきました。講座を通し自分だったらこんな風に感じる、こんな対応をされたいな、こんな社会になるといいな、など認知症を自分事として考えて頂く時間ができ、グループワークではたくさんの意見を出していただきました。





認知症の体験をするVR研修を実施しました



9月17日、地域の介護事業所職員を対象として、レビー小体型認知症の“幻視”を体験するVR研修を実施し、27名の方にご参加いただきました。

「身近なものが別の存在に見える」「置物や飾りが顔のように見える」など、日常の中で起こりやすい“幻視”を実際に目で見ることで、認知症の方が感じている不安や戸惑いをより具体的に理解することができます。

参加された皆さまからは、「こう見えていたら確かに怖いと感じた」「本人の不安な気持ちがよく分かった」といった声が寄せられました。

今後も地域の皆さまと一緒に、認知症の方とそのご家族が安心して暮らせる地域づくりに向けて、認知症への理解を深める取り組みを進めてまいります。



健康講座「排泄をラクにするコツ」を開催しました

9月29日、あんず薬局野方店の薬剤師を講師に迎え、「排泄をラクにするコツ」をテーマに健康講座を開催しました。



講座では、排尿障害や便秘症の基礎知識に加え、水分摂取や食事の工夫、膀胱トレーニング、骨盤底筋トレーニングなど、日常生活の中で実践できる予防方法について学びました。住み慣れた地域で自分らしい生活を続けていくために、健康づくりや介護予防につながる学びの機会となりました。

沼袋地区 地域懇談会を開催致しました



10月1日、北部すこやか福祉センターにて沼袋地区の民生委員さんと地域懇談会を開催しました。

当日は4名の民生委員さんにご参加いただき、高齢者調査について情報共有させていただきました。その他にも活動の中で感じていらっしゃることなどもお話しいただき、お互いの疑問点などを確認する良い機会となりました。



今後も顔を合わせる機会を増やし、連携しやすい関係を築けると嬉しいです。

お忙しい中ご参加いただきまして、ありがとうございました。

江古田地域包括支援センター
〒165-0022　中野区江古田4-31-10（北部すこやか福祉センター内）
電話:03-3387-5550　FAX:03-3387-5955
月曜日～土曜日　8:30～17:00

QRコードからホームページにつながります。

〈担当地域〉
・新井3丁目38番　・沼袋全域
・江古田1丁目40～43番
・江古田2丁目～4丁目
・丸山全域
・野方3～4丁目
・野方5丁目1～6番、7番(1～4号を除く)
10～34番、35番1.2号
・野方6丁目1～35番、36番13～15号、40番1～3
15～22号、41～44番、45番11～17号、47番1号
48～51番
・若宮1丁目7番10～14号、8番8(一部)、9～13号
10番、11番5～15号、12～16、24～27番

