



# はつらつ



## はつらつウォーク！！ みんなと一緒に運動しよう！



4月6日（金曜日）はつらつウォークのみなさんと万代池に行く予定で11名の方に集まっていただきました。

しかし、当日はあいにくの雨模様・・・で急きょ白寿苑で、茶話会を楽しむことにしました。初対面の方もいらっしゃいましたが、会話が弾みあつという間に時間は過ぎました。

介護予防教室に参加して『片足立ちが1分も出来るようになりました。』『夜ぐっすり眠ることが出来るようになりました。』など、効果があった喜びの報告などの話に、花が咲きました。

『元気であるためになにかやりたい』と皆さん意欲をお持ちですが、『一人ではなかなか続かない』との声もお聞きます。玉出地域包括支援センターでは、ウォーキングをはじめ、お友達同士でご参加いただける企画をどんどんしていきたいと思えます。地域の皆さん是非ご参加ください。

（報告：井上）



自己紹介をしました！



メンバーの皆さんと一緒に



学習会の様子



## 千本地区ネットワーク委員学習 に参加しました！！



5月7日（月曜日）に千本地区ネットワーク委員学習会が行われました。地域のネットワーク委員さんと玉出包括、めぐみ苑広瀬さん、宝塚大学の前原先生の参加で、救急カプセルと地域の見守り活動について資料を交えながらみなさんと理解を深めました。

今年度ネットワーク委員さんと玉出包括センターとめぐみ苑と合同で、在宅で生活されている高齢者の方に救急カプセルを配り、安心して過ごせるように活動をすすめていきたいと思えます。（報告：種継）

## 西成区福祉事業者連絡会総会

4月26日(木)午後14時、大阪市社会福祉研修・情報センターにて、西成区福祉事業者連絡会の総会が行われ、玉出地域包括も参加しました。

総会終了後、白寿会の三浦氏より平成24年度介護保険制度改正についての研修会が行われ、福祉事業所の皆さんは熱心にメモを取り、制度改正の理解を深めました。

(報告：種継)



## 介護保険情報コーナー『申請について』

急な病気やけが、加齢によって日常生活に支障が出てきたときには、**介護保険を申請し、介護認定を受ければ**、介護サービスを利用する事が出来ます。

ただし、**申請用紙や年齢**(65歳以上もしくは、特定の病気を持った方で40歳から64歳までの方)、**申請の窓口**など分からないことも多いと思います。介護保険を利用を希望される方は、気軽に玉出地域包括支援センターまで連絡ください。

電話 06-6651-6888

### 《利用までのながれ》

①申請⇒②訪問調査⇒③主治医意見書⇒④認定審査会⇒⑤介護認定⇒⑥ケアマネジャーを決め⇒⑦サービス開始

(報告：佐伯)



## 地域の会食会に参加しました

4月10日(火)玉出地区、4月12日(木)の会食会に参加しました。両日とも快晴で、地域の皆さんときれいな桜の下で、おいしいお弁当を頂き、楽しいひと時を過ごさせていただきました。

地域では会食会のほかにいきいき教室、喫茶等、地域の皆さんが交流できる機会がたくさんあります。これから外出しやすい時期になりますので、ぜひ参加し交流を楽しんでいつまでも元気に過ごしましょう!

(報告：小野田)



## 玉出地域包括支援センター 5月～6月の行事予定表

### 《ケアマネージャー関係》

#### ・ケアマネ勉強会南ブロック

6月28日

・ケース対応について悩みや不安があれば  
随時相談受け付けています。

### 《介護予防事業関係》

#### ・はつらつウォーク 5月28日

#### ・健康チェックイベント(体力測定)

6月25日(月)

参加ご希望の方は包括までご連絡ください。



## 玉出地域包括 支援センター



介護のこと、認知症のことなどの相談は、  
地域包括支援センターへ相談ください。

住所：西成区南津守7-12-32白寿苑内  
電話 06 (6651)6888

Email tanetugu@hakujuen.or.jp

