

小島・茂木地域包括支援センターだより

第61号
令和6年5月

高齢者の総合
相談窓口です

発行責任 長崎市小島・茂木地域包括支援センター
住所 長崎市田上2丁目2番7号(2F)
電話番号 (095) 820-8231



令和6年1月27日 地域ケア推進会議を開催しました！
人生100年！集いの場交流会～つながっていこう、身近な地域で～

開催目的 集いの場を継続していくために、サロンや自主グループ、老人会等の代表者様等総勢35名の方に参加して頂き、集いの場の課題や今後について話し合い、ポッチャ（年齢問わず誰でもできるスポーツ）を通して交流を深めました。

開催日：令和6年1月27日（土） 時間：10時00分～12時00分
場所：小島地区ふれあいセンター
参加者：老人会会長、集いの場リーダー・スタッフ、行政、社協、在宅支援リハビリセンター、広域支援リハビリセンター、包括等
内容：集いの場・フレイル予防講話、集いの場の活動紹介、意見交換会、ポッチャ

①講話：集いの場について
講師：小島・茂木地域包括支援センター



②講話：地域がいきいき集まろう！
集いの場 みんなでフレイル予防
講師：在宅支援リハビリセンター



③集いの場の活動紹介：
*もぎ元気サロン 代表者様
*彦見あっぴUP教室 代表者様

④グループワーク
*集いの場で嬉しかったこと・役に立ったこと
*集いの場の課題

⑤「ポッチャ」をしてみよう！
講師：長崎市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター



参加者の声
○積極的に集いの場に参加することで、フレイル予防ができることが分かって良かった。
○どこのサロンも参加者が少ない悩みがあり、参加者の増員や後継者の養成をしなくてはならないと思った。

まとめ とても有意義なグループワークやレクリエーションができ、参加者同士の親睦を深める機会になりました。社会福祉協議会より、ポッチャを含め2種類の用具の貸し出しもできると情報提供もありましたので、集いの場でご活用いただければと思います。また、男性の参加者が少ない、若い世代の参加者が少ないなどのご意見もいただきました。これから、地域の皆様と一緒に検討ができればと考えています。

令和6年度 小島・茂木地区

-小島・茂木地区-

みんなのための 体力測定会

気軽に
体力チェック！



体力や血管年齢、骨密度、姿勢など気になっていませんか？
自身の身体を知ること、普段の生活習慣を見直す機会にしましょう！

日時・場所

2024年 5月25日 [土]
10:30~12:00

参加費
無料

ララプレイス愛宕6階集会所（長崎市愛宕4丁目18-20）

[対象] 愛宕・小島・茂木・日吉・南小学校区にお住まいの方。
[定員] 無し ※測定は事前お申し込みの方を優先とさせていただきます。

測定内容		
握力 握力を測ることで、日常生活に必要な腕と手の筋力を測定します。	血管年齢測定 血管推定年齢計を用いて動脈硬化の一次スクリーニングができます。	骨密度 超音波骨量測定装置を用いて検査ができます。骨粗鬆症健診対応（医療器具承認）
片脚立ち 片脚で立てる時間を測ることで、全身のバランス感覚を測定します。	姿勢確認 5分間の歩行を続け関節の痛みや、足腰の筋力の弱りがないか測定します。	自重トレーニング 理学療法士によるマットを使った体幹・自重トレーニングを指導。ロコモ度判定もできます！

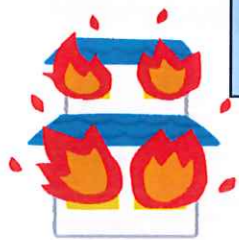
長崎市小島・茂木地域包括支援センター 長崎市田上2丁目2番7号
TEL.095-820-8231 FAX.095-820-8235
MAIL: koshima-mogihoukatsu@kind.ocn.ne.jp

お申し込み(氏名、住所、電話番号)は上記の番号、メールアドレス、申し込みフォームからお気軽にご連絡ください。

電話受付時間 /
月曜日～土曜日
8:30-17:30

体力測定
申し込み
フォーム





高齢者安心火災警報器給付事業



高齢者を火災事故から守ろう！

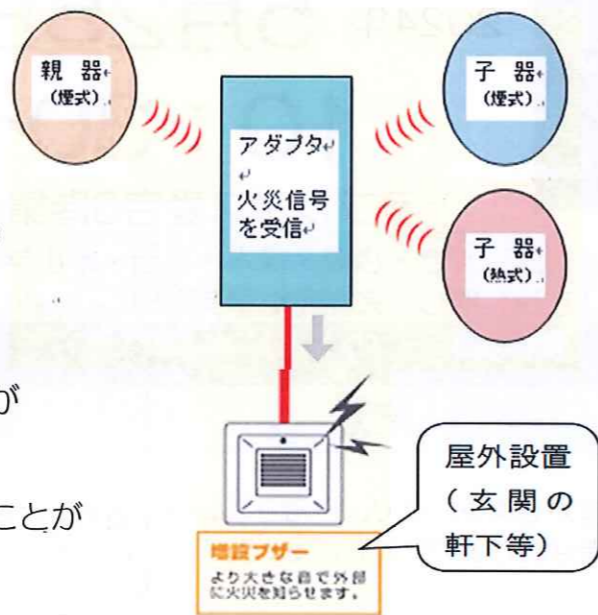
長崎市では毎年約100件の火災事故が起きております。日ごろから火災に対する備えをしておき、命を守るようにしましょう。今回は長崎市の高齢者安心火災警報器給付事業についてお知らせしたいと思います。

高齢者安心火災警報器とは

火災発生時に、部屋に設置した住宅用火災警報器からの警報を受信し、同時に屋外へ設置した警報ブザーが音を発し、火災発生を屋外へ知らせることが出来ます。

- 住宅用火災警報器(煙・熱感知式)：3台まで
- アダプタ(火災警報を受信)：1台
- 屋外警報ブザー(ランプ付き)：1台

※警報ブザーを屋外設置するため、壁に穴をあける電気配線工事が必要となります。
(設置する前に、消防署による立会い調査を行います。)



対象者

一人暮らし等で心身の機能の低下により、防火の配慮が必要な高齢者等

※ただし、ご本人を含む世帯全員の市民税が非課税であることが要件となります。

利用料

無料

※ただし、標準工事費を上回る場合は自己負担が生じます

申し込み方法

申請が必要です。担当ケアマネージャーもしくは、地域包括支援センターまでご相談ください。

【お問い合わせ先】

- 中央総合事務所地域福祉課：☎829-1429
- 長崎市小島・茂木地域包括支援センター：☎820-8231

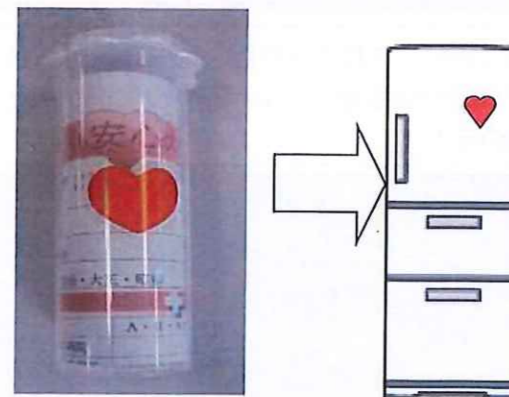
ご存知ですか？ 安心カード！

安心カードは、お一人暮らしの高齢者等で、緊急時の連絡先や健康に関わる情報を記入したカードを専用容器に入れて冷蔵庫に保管し、救急搬送などが必要な時等に備えるものです。

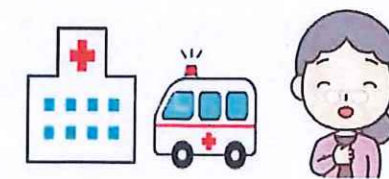
安心カード

- ・かかりつけ医
- ・疾患名・内服薬
- ・家族の連絡先

専用容器に入れて冷蔵庫へ



かかりつけ医がわかり、現場でのスムーズな搬送や早期治療につながります。



安心カードをもらったら・・・

1. 安心カードを専用容器に入れて冷蔵庫に保管する。
2. 救急隊員への目印として、赤いハートシールを玄関の内側と冷蔵庫の扉へ貼っておく。

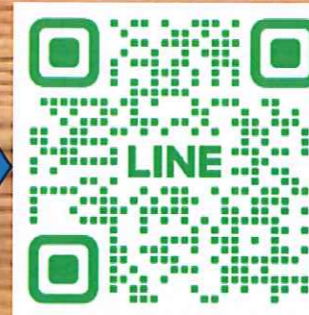
配布の対象：長崎市内在住で ① お一人暮らしの高齢者（65歳以上）
または ② 避難行動要支援者

安心カードは、地域センター、各総合事務所、長崎市地域包括支援センターで配布しています。お気軽にお立ち寄りください。

小島・茂木地域包括支援センター SNS、はじめました！

地域の情報をもっと手軽に届けられるようLINEとInstagramを開設しました！右のQRコードを読み取って頂くか、友達検索で「長崎市小島・茂木地域包括支援センター」で検索して友達登録をお願い致します！

LINE



Instagram

