

おおの地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域の高齢者の総合相談窓口です
高齢者の皆様が安心して暮らし続けられるよう地域づくりをすすめています

新センター長就任のあいさつ

この度、おおの地域包括支援センターセンター長になりました牧野と申します。

包括に配属され十数年経ちました。振り返ってみると、青森市の福祉計画や介護保険制度の変遷と共に、高齢者の皆様が安心して生活できるよう様々な困り事への対応、協力者と共に作り上げる介護予防活動に取り組んできました。

今後は培ってきた経験とネットワークをもとに、心強いスタッフや仲間たちと「安心して暮らせる地域づくり」により一層力を入れていきます。どうぞよろしくお願いたします。

センター長（保健師）
牧野 田鶴子



新職員の紹介

今年度よりおおの地域包括支援センターに配属になりました保健師の中島理奈と申します。

看護師になり10年が経ち、3月まで病院外来で看護師として働いておりました。

保健師業務は初めてのため、まだまだ未熟ではありますが、地域づくりに貢献できるよう一生懸命頑張ります。

早くお顔を覚えていただけるように、積極的に地域活動に参加していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

保健師 中島 理奈



認知症カフェとは

だれもが気軽に話せる集いの場です。
症状のあるご本人だけでなく、ご家族や地域住民どなたでも参加できます。
専門家によるサポートを受けたり、認知症の相談も受けております。

ほっとカフェ わかみや会館

毎月第4金曜日 10:00～11:30

先月は折り紙で桜の花づくりをしました！
切ったり組み合わせて貼ったりと、工程が多く難しいという声もありましたが、「教えてもらってうまくできた！」と達成感に満ちた感想もありました。

皆で体操をしながら歌ったり、おしゃべりやトランプなど、たくさん笑ってますます盛り上がっています🎵



つながり隊
(認知症サポーター)
活動中!

コスモスカフェ 片岡福祉館

毎月第3水曜日 13:30～15:00

コスモスカフェでは新聞紙でカバン作り！
しっかり底にマチがついて便利だな～！と声もありました。折り紙を切って貼って自分だけの作品でにっこり😊
こちらも楽しく活動中！



カフェをやってみたい
場所募集中!



場所を提供していただければ開催できます！
うちの町会でもやってほしい！などの希望があれば、お気軽におおの地域包括支援センターにお問合わせください♪

運動できる場を増やしています

地域の団体の方々が、自主的に継続的に介護予防に取り組めるよう体操指導を行いサポートしています！

いきいき水曜会

西大野会館

毎月第4水曜日 10:00~11:30

ラジオ体操から始め、体操と筋トレを実施しています！

昨年度は男性参加者も増え、ますます盛り上がっています♪みんなで声をだしながら行う体操は明るく健康になれます～！
まだまだ参加者募集中です！



＼待ってらよ～＼



板橋はつらっクラブ

浜田福祉館

月2回 水曜日 10:00~11:30

板橋町会お住まいの方限定のクラブです！こちらでも体操を実施しています！メンバーも少しずつ増えており、メンバー主体で体操を活発に行っています。

運動したい団体募集中！

定期的に運動したい！という団体を募集しています！場所を貸していただければ、包括スタッフが体操のやり方をレクチャーしに伺います！気になる方はおおの地域包括支援センターまでお問い合わせください！

5月14日
から！

あじさいウォーキング
再開します！



毎週火曜日 10:00~11:00

大野中央公園

冬期間お休みしていた「あじさいウォーキング」を5月14日から再開します！誰でも参加OK！申し込みは不要です🌸

春の暖かい中、一緒におしゃべりしながら歩きますか？参加者のペースに合わせて無理なく行きます♪

気になる方は5月14日、大野中央公園に来てみてください！お待ちしております👏



おおの地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。介護についての相談、介護保険制度の説明や申請手続きの支援をします。その他、成年後見制度の相談や、健康講話の講師、認知症サポーター養成講座の講師なども行っています。物忘れや認知症の相談窓口にもなっておりますので、「あれ？」と思うことがあれば、お気軽にご相談ください。

地域の見守りは
民生委員さんと
協力しています！



青森市おおの地域包括支援センター

〒030-0847 青森市東大野2丁目1-10 (あおもり協立病院内)

TEL:017-711-7475
FAX:017-711-7329