

ごきんじょりよく 求む！互近助力！！

地域ケア会議新聞

あなたも地域デビュー
してみませんか？



前原地区地域ケア会議とは…

前原地区の自治会役員、民生・児童委員、社会福祉協議会、地域の病院の医師やケアマネジャー、看護師、薬剤師、包括支援センター等が定期的に集まり、前原地区の地域課題について話し合いをする会議です。

今年度は

- 認知症の方と地域の見守り体制の強化
- 認知症予防と地域活動の場の不足
- ボランティアの高齢化と担い手不足 が課題にあがりました。

ボランティア活動は、認知症予防にもつながる。他者を支援することは自分にとっても刺激になる。



ボランティア活動は、仲間作りや交流の輪が広がる。



ボランティアといっても、具体的にどんなことするのかイメージがわからないのではないかな。

ボランティア不足について
考えてみた



ボランティア不足のため、高齢になっても続けてもらっている現状。

子育て世代にどうしたら興味を持ってもらえるだろう。



ボランティアは楽しいことをみんなにわかってもらいたいな。

「ボランティア活動＝人のため」だけではありません。「自分自身のため」でもあるのです。

1.新しい出会いやつながりが出来る

ボランティアを通じて同じ目的を持った仲間が出来る。地域での人間関係が深まり、その後も地域で安心して暮らすことが出来る。

2.健康維持や認知症予防につながる

人との交流なく、予定もなく外出機会が減るなどにより、心身の健康状態に悪影響を及ぼすこともあります。ボランティア活動に参加することは、身体も頭も使うことになり、とても良い刺激になります。

前原地区で 参加してみたい！！

どんなボランティアがあるの？

サロンやミニデイ（無償）
会場設営・片付け・
お茶当番・作品作りのお手伝いなど…

たすけあいの会とは？

高齢者世帯のお手伝い
（有償）
買い物・草取り・掃除・
病院の付き添い・ゴミ出し
など…

毎週参加は難しい…

ご自身の都合の良い時にご協力いただければ大丈夫です。

施設でのお手伝いもある？

行事の手伝い・話し相手
洗濯物たたみ など…

もしボランティア中になにかあったらと不安…

ボランティア保険に加入して頂くのでご安心ください。

興味・関心のある方は、ぜひお気軽にお問い合わせください。



前原地区社会福祉協議会

☎047-471-8121 (平日 10時～12時・13時～15時)



地域の交流や仲間作りの場所がある
といいなあという声から

主催：前原地区地域ケア会議



みたけ神社 カフェ

御嶽神社 境内
令和6.3月～



地域の方の交流の機会や互いに協力し合える仲間作りの場として地域のコミュニティカフェを立ち上げることになりました。
このカフェはどなたでも参加ができ、参加者の協力のもとで運営していきたいと思っています。

メニュー

- コーヒー
- お茶
- 紅茶
- ※各ミニお菓子付

100円

毎月 第2(火) 第4(水)
10時～12時／雨天中止

店員さんはいません。
お互いに協力しあっていく、セルフスタイルのカフェです。

WELCOME



地域で助け合う…
まずは自身の健康維持と感染症予防！



うさぎ薬局
鳥巢啓子薬剤師
(地域ケア会議構成委員)

緑茶パワーで健康に！



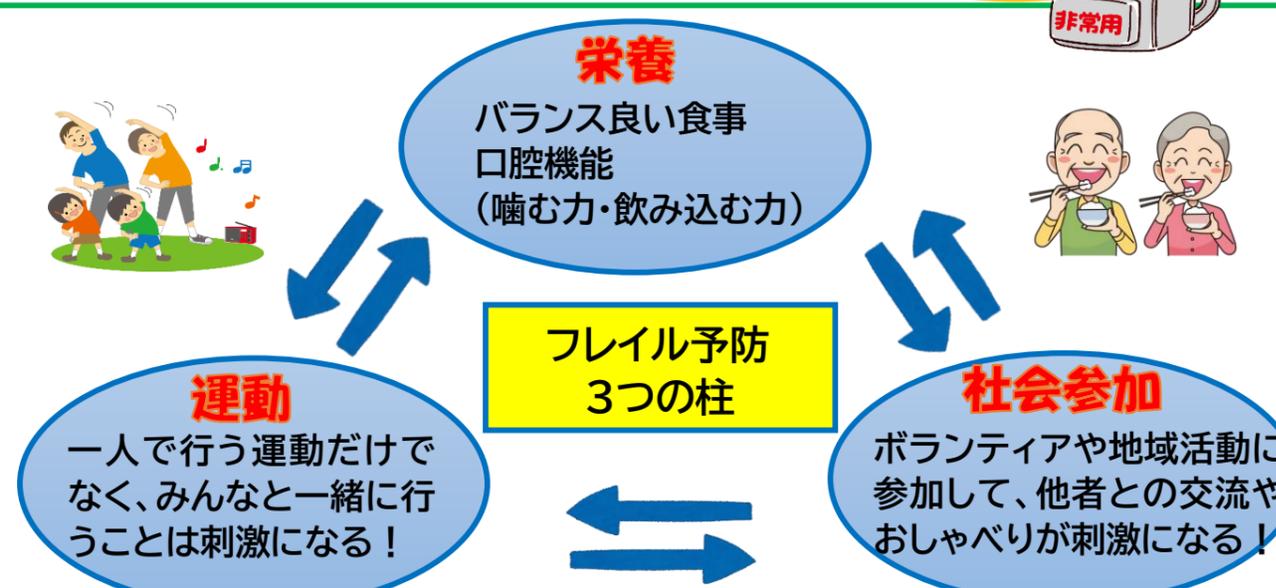
日本で最も親しまれているお茶「緑茶」。
抗菌・殺菌作用のカテキン、リラックス作用のテアニン、緊張をやわらげるカフェインが含まれています。
人混みや春風が吹いてほこりが舞う時、役に立つのが緑茶です。

- お茶うがいの方法は2種類 ※どちらも有効
- ガラガラとうがいをしたのどを洗い流す方法
 - 含み飲み(少量を口に含みしばらくグジュグジュしてから飲み込む)の方法



春らしくなると寒さで硬くなった筋肉も緩んで動きやすくなります。緑茶を持って、ウォーキングや地域活動に参加してみませんか？
積極的に外に出て、地域を知り、仲間を作るきっかけにしてみてください。

災害時、避難所での感染予防やストレス緩和にも役立ちます。災害用品の1つとして粉末緑茶もおすすめです！



発行：前原地区地域ケア会議

(構成団体)
前原地区社会福祉協議会／前原自治会連合会協議会／前原地区民生・児童委員協議会
いけだ病院／うさぎ薬局／前原ハート訪問看護ステーション／居宅介護支援あおぞら
船橋市東部保健センター／船橋市前原地域包括支援センター
(事務局)前原地域包括支援センター ☎047-403-3201