

まのしんよう ネット vol.27

令和5年 冬号
～この地域で自分らしく暮らすために～



10月29日 マノウイン



10月30日 真野ふれあいバザー



12月11日 真野防災訓練



11月26日 志里池転ばん塾講演会



真陽小学校 福祉交流



12月10日 真陽給食会

P1 オーラルフレイルについて

P2 真野真陽あんしんすこやかセンター 紹介

P3 長田警察署からのお知らせ
神戸市高齢者安心登録事業

P4 総合ケアセンター神戸（かがやきデイサービス）

フレイル予防～バランスよく食事を摂りましょう～

オーラルフレイルについて

フレイルとは、健常な状態から要介護状態になるまでの中間的な段階を指します。つまり、適切な取り組みで健康に戻ることが可能な状態でもあります。

オーラルフレイルは、お口に関係する機能が衰えることです。最初は微細な違和感や食べづらさから、段々と食べるのが嫌になることもあります。飲み込む力が弱くなると、食べものや飲みものが気管に入り、肺炎を起こすこともあります。最終的に口腔機能の衰えは、要介護状態へとつながる可能性があるということです。

最初に述べたように、改善できる中間段階ですから、口の中を噛みやすくしておくなど、食べる機能を低下させないようにし、健康寿命を伸ばしましょう。



中塚歯科医院
歯科医師 中塚 要

真野真陽あんしんすこやかセンター



高齢者の介護や見守りなどに関する相談窓口
～みんなで高齢者が暮らしやすいまちに～

どんなことをしているの？

- 高齢者の相談窓口
- 要介護（要支援）認定の申請代行
- 「要支援1・2」の方などのケアプラン作成
- 介護リフレッシュ教室の開催
- 高齢者の権利を守る（権利擁護活動）
- 地域での支え合い活動の支援
- ケアマネージャーや関係機関との連携

職員紹介

鳥井早苗 ケアマネジャー
比留田直子 ケアマネジャー
松雪加代子 支援員
森田成子 ケアマネジャー



渡守ひろみ 看護師
岡田美和子 主任ケアマネジャー
井上多美子 所長
山路明梨 社会福祉士
三宅悠司 地域支え合い推進員

こんな時にご相談ください

- 介護保険を使うにはどうしたらよいのか？
- 認知症についての相談がしたい
- 消費者被害にあったのでは？
- 介護の不安や悩みがある
- 介護予防や高齢者の健康づくりに取り組みたい
- 以下のような気がかりな高齢者が
ご近所にいるが、どうしたらよいかわからない
- ポストに郵便や新聞がたまっている
- 大きな声で高齢者をどなる声が聞こえる
- 最近姿を見かけない
- ひとり暮らしが大変そう

【担当地域】 梅ヶ香町 東尻池新町 東尻池町 浜添通 苅藻島町
真野町 苅藻通 西尻池町 庄田町 駒栄町 南駒栄町
若松町1～4丁目 大橋町1～4丁目 腕塚町1～4丁目
久保町1～4丁目 二葉町1～4丁目

【窓口開所時間】 月曜日～土曜日 8時45分～17時15分

※但し、12月29日～1月3日を除く

【電話】 078 (611) 2020 / 【FAX】 078 (611) 2016

センターの場所





長田警察署からのお知らせ

架空料金請求詐欺被害が多発しています!!

長田区内でインターネット使用中に「ウイルス感染している」といった内容の警告画面が出たり、メールでサイト利用の料金未納のための督促内容が送信されてきたため、画面に掲載されている電話番号に電話をして「コンビニで電子マネーを買って、カードに記載されている番号を教えてください」と言われる手口が多発しています

「コンビニで電子マネーを買って」は詐欺です!!

掲載されている電話番号には電話をかけないようにしましょう。



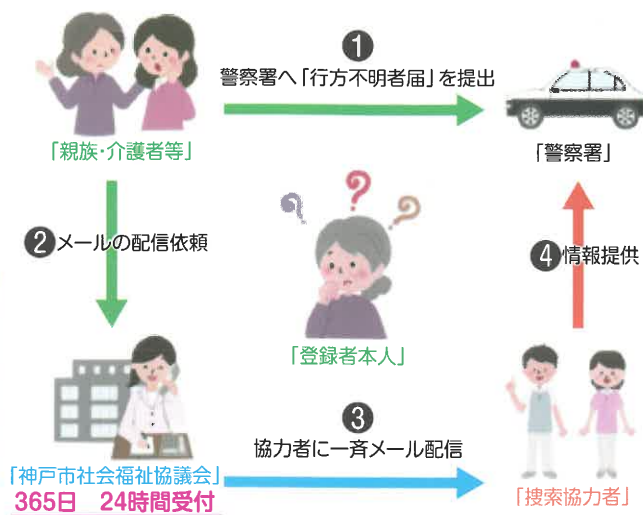
交通事故が多発しています!!

雨の日や夜間の外出時は**反射材**を着用したり、**明るく目立つ色の服装**を心がけましょう。

神戸市高齢者安心登録事業

- ・市内にお住まいの高齢者の方の、外出先での重大な事故等を防止して、安全に暮らしていただくための事業です。
- ・登録いただくと、担当のあんしんすこやかセンター、居住区の区役所、管轄の警察署及びこうべ認知症生活相談センター（神戸市社会福祉協議会）で情報を共有します。また、あんしんすこやかセンターなどで日頃の地域見守りに役立ちます。
- ・所在確認が取れなくなった場合には、地域で早期発見に協力します。

対象者：市内に現に居住する在宅の高齢者
※登録時、ご本人に事業利用の同意をいただきます。
受付窓口：担当のあんしんすこやかセンター
※来所が難しい場合は、ご相談下さい。



「総合ケアセンター神戸」

サービス付き高齢者住宅（なごやかレジデンス神戸）とデイサービス（かがやきデイサービス神戸）を併設している施設です。デイサービスでは、季節の行事や、ボランティアの皆様から盛んにご協力いただき、楽器演奏などの様々な演出でお楽しみいただけます。
スタッフ一同、地元の皆様に少しでも貢献できるよう日々追及しています。ぜひ体験利用にいらしてくださいね。

【入浴】
暖かい湯敷きのお風呂は安全で快適です。
リフト浴も完備しています。



【全体体操】
機能訓練プログラムも毎日行っています。



【地域の方々のボランティア活動】
楽器演奏など様々な演出を毎月ご協力いただいています。



【レクリエーション・参加活動】
楽しみながら自然に頭と体を使う多彩なレクリエーションをご提供させていただきます。



フレイル予防 ～バランスよく食事を摂りましょう～

3食しっかり食べましょう!

1日2回以上は【主食・主菜・副菜】を組み合わせる食べましょう

主食

（ごはん、パン、麺類）



主菜

（肉、魚、卵、大豆料理）



副菜

（野菜、きのこ、いも、海藻料理）



日本には「一汁三菜」という言葉があるように、主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養素をバランスよく摂ることができます。食事は体を動かすエネルギー源になり、体を構成する血液や筋肉などを作ります。

引用：令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業（厚生労働省健康局健康課）

後編集

新たな年が始まりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。昨年も新型コロナウイルスの流行が続きましたが、北京パラリンピックやサッカーワールドカップなどのイベントもあって活気あふれていましたね。地域でも少しずつ行事が再開されています。写真撮影などの取材を通して、地域のつながりをたくさん感じました。2023年も地域の皆様と一緒に「支え合いの地域づくり」に取り組んでまいります。



まのしんようネット vol.27

令和5年冬号 R5.1.1

発行 真野真陽あんしんすこやかセンター
〒653-0036

神戸市長田区腕塚町2丁目1-28

長田在宅福祉センター内

電話：078(611)2020 / FAX：078(611)2016

【まのしんようネットメンバー】長田区医師会・長田区歯科医師会・長田区薬剤師会・長田警察署・長田消防署・真陽地区民生委員児童委員・真陽地区民生委員児童委員・志里池地区民生委員児童委員・長田区役所（健康福祉課）・長田保健センター・長田区社会福祉協議会・神戸協同病院・公文書館・野瀬病院・特養故郷の家 神戸（居宅・訪問介護・通所介護・ショートステイ）・介護医療院ふた（デイケア併設）・グループホームハナ・小規模多機能ハナ・そんぼの家・神戸新長田・やっぴりこ・SOMPOケア神戸新長田居宅介護支援・なごやかレジデンス神戸・ケアステーションあすみ（居宅・訪問介護）・介護センターきょうとう・まどか居宅支援事業所・ハナ介護サービス（居宅・通所介護・訪問介護）・小谷ケアステーション（居宅・訪問介護）・ケアセンターベル（訪問介護）・介護相談室くもん（居宅）・SOMPOケア神戸新長田訪問介護・神戸ケアエース・ニチイケアセンター新長田・ヘルパーカンパニー・ケアステーションニコニコホーム・訪問介護ステーションゆかり・ハート訪問看護ステーション・訪問看護ステーションつばさ・ういけるあ訪問看護ステーション・真野デイサービス・デイサービスあおぞら・あんしんリハケア若松・プラス新長田（通所介護・訪問看護）・協同病院通所リハビリ・野瀬まごころ診療所・デイサービスケルン・野瀬通所介護施設りあん・かがやきデイサービス神戸・クローバーのこころ・介護ショップきょうとう・虹のサポートセンター・神戸市営住宅 兵庫・長田管理センター・訪問看護ステーションはれ・生活リハビリデイサービスつやっこ・居宅介護支援事務所つながり・訪問看護ステーションつながり・訪問介護事務所かねえ場・スリル長田・テツコの部屋・ヤマシタコーポレーション・長田在宅福祉センター（居宅・通所介護）・真野真陽あんしんすこやかセンター（順不同・R5年1月5日現在）