

2022 明けましておめでとうござます

皆様方におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。コロナ禍においては引き続きの感染対策の継続と、従来型に加え、オミクロン株と油断ならない状況は続いておりますが、包括センターの活動としても、**日頃の訪問、来所での相談面談、また、介護予防の各種教室において対策として時間短縮や活動制限もある**中で、継続できているのは**皆様のご理解ご協力のおかげ**と思い職員一同、**大変感謝**しております。

コロナ禍を通じ、職員の研修や各種会議もオンラインで行われることも増えてきております。介護相談においても、対面の他、希望される方に対しては**オンライン（要予約・まずはお問い合わせ下さい）**を活用し、感染対策として、また、例えば遠方に住むご家族様や仕事や家の事で移動時間が限られる中でも画面を通じて顔の見える話し合いが出来るといったオンラインのメリットを活かせるよう目指してまいりたいと考えております。本年も宜しくお願い致します。

にしふのエリアには市内・男性最高齢の表彰を受けた方がいらっしゃいます。おめでとうございます！

民生委員さんとの情報交換会

11 月 1 日に民生委員との情報交換会を開催しました。コロナ禍において民生委員の活動も制限が多く思うように活動できないとの報告がありました。特に前回の民生委員の改選で 3 名が新たに就任された方においては直後にコロナ禍に突入し一層ご苦労されているとお聞きしました。



そのような中でもできる事を工夫し、電話やドアにメモを挟んだり、距離をおきつつも声掛けなど、地域の方とのコミュニケーションを続けてくださっている様子の報告を受けました。他に、当日と別日の 2 回に分けて、**オンライン会議ソフト（ZOOM）の使い方講座**を実施いたしました。

介護保険

ふちゅう広報 R3 年 10 月 21 日号より

最近の傾向のご紹介になります。

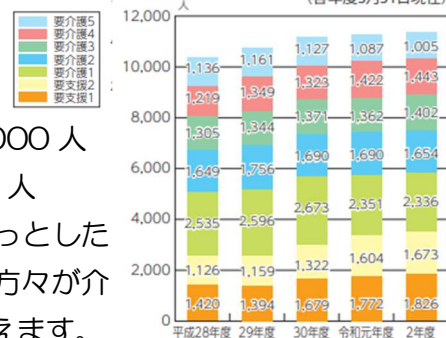
<H28 年度>

<R2 年度>

<差>

- ・要支援 1・2 合計 2540 人 → 合計 3499 人 おおよそ+1000 人
- ・要介護 1~5 合計 7844 人 → 合計 7840 人 おおよそ±0 人

上記の通り、5 年で**要支援は約 1.38 倍**、**要介護は横ばい**です。ちょっとした手伝いがあれば生活できる方（要支援）が増えてきている状況でその方々が介護サービス利用を利用しやすいよう社会資源が充実していく必要が伺えます。



人生のまさか！に備える part 2

人は命の危険が迫る場面では約 70%の方が、自身で医療やケアについて決めたり望みを伝えられなくなります。ACP【アドバンス・ケア・プランニング】は前もって**どこでどのような医療やケアを望むかを信頼する人達と繰り返し「話し合い、共有」**するやり取りから「人生会議」とも呼ばれます。「終活」も似ていますが遺言、相続、お葬式やお墓など「人生の最期全般に考え準備」する終活より主に医療やケアにポイントが置かれます。ACP も終活もいざ始めようとしても何をしたら良いのかわからないかと思えます。まずは「断捨離」から始めてみませんか？けれど、何故「断捨離」なのでしょう？！（～次回へ続く～）

ほっとサロンクリスマス会

昨年12月4週目にほっとサロンでクリスマス会を行いました。コロナ禍の影響もあり小規模で行いましたが、**クリスマスリース風アクセサリー**を作ったり、クリスマスソングを口ずさんだりしてクリスマスの雰囲気を感じ、最後はしっかりと軽体操も行いました。

完成したアクセサリーと、ショートケーキを持ち帰って頂き、とても楽しいクリスマス会になりました。



多職種連携研修会

11月29日に府中市多職種研修会(オンラインにて)が開催され、エンドオブライフ・ケア協会代表理事、兼めぐみ在宅クリニック院長の小澤竹俊先生がACPの講義をしてくださいました。講義とグループワークを通じて利用者様とご家族、またその支援者の意思疎通から**体調や場面ごと**に変わる「**何に苦しみ、何を望んでいるのか**」に向き合い、いかに穏やかな終末期を過ごす事が出来るかをテーマに医師、薬剤師、歯科医師、看護師、ケアマネ、訪問介護、包括、といった多くの職種で学びました。



元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター ひばり

介護予防教室



三日坊主防止アプリ

みんなチャレ

【体験講座案内】

令和4年2月21日(月)28日(月)西府文化センターにて9時30分よりみんなチャレ体験講座を開催します。**スマートフォン**をお持ちで、LINEなどのチャットメールを普段から使用されている方であればどなたでも参加可能です。**最大5名1組でチーム**を組み、日々の生活の中での歩数(スマホ内での万歩計アプリを使用)やお気に入りの画像などをチャットメールで共有して、チーム一丸となって健康を向上させる取り組みです。

事前申し込み制になっておりますので、関心のある方は下記の

電話番号に連絡して下さい。お待ちしております。

(担当:織田、池上)



新型コロナウイルス感染症が疑われる場合の受診先

名称	電話番号	小児	妊産婦	PCR実施	PCR実施時間	PCR実施曜日	PCR実施時間
東京都府中保健所	042-314-2317			○			
東京都府中保健所2-1	042-314-2317			○			
東京都府中保健所2-2	042-314-2317			○			
東京都府中保健所2-3	042-314-2317			○			
東京都府中保健所2-4	042-314-2317			○			
東京都府中保健所2-5	042-314-2317			○			
東京都府中保健所2-6	042-314-2317			○			
東京都府中保健所2-7	042-314-2317			○			
東京都府中保健所2-8	042-314-2317			○			
東京都府中保健所2-9	042-314-2317			○			
東京都府中保健所2-10	042-314-2317			○			

東京都の福祉保健局で**コロナ感染症疑い**の際の**受診先(発熱外来)**の一覧が作成されております。左図のように地図や病院名その他、**PCR実施**など掲載されております。必要時、問い合わせの参考に活用していただければとご紹介です。



QRコードを
読み込んでください

発行元 **府中市地域包括支援センターにしふ**

【住所】 府中市西府町 2-24-6 鳳仙寮 1階

【電話】 042-360-1380

ホームページ : <http://www.housenryo.jp/>

包括にしふや鳳仙寮のホームページが変わりました。パソコンの他にスマートフォンやタブレット(右のQRコード)からも、ご覧いただけます。

