



今話題の

リエイブルメントって知っていますか？



欧米では主流となっている「リエイブルメント」言葉の意味は、『ふたたび出来るようになる』こと

高齢や病気・ケガなどで日常生活がしづらくなった場合、最初から介護サービスの利用を検討することが多いと思います。しかし、全員が介護サービスを継続利用する必要があるのでしょうか？

介護サービスが必要になる前の段階で、その方の自立をサポートし、もう一度自信をもって、元の暮らしに戻っていただくことはできないのかというのが「リエイブルメント」の根幹です。



やりたい事は自分で選ぶ

地域には様々な活動やつどい、他者との交流の場があります。趣味活動やスポーツ、ボランティアや就労、隣人との交流等、好きなことを自分で選択し、自信をもって地域で生活できることはとても素敵なことです。

ぜひ地域の取り組みに参加したり自分の合った好きなことを始めてみませんか？自分で選択し自分らしい生活を目指しましょう。相談は包括まで…



定例研修会開催しております

築館・志波姫地域のケアマネジャー、デイサービス、ヘルパーの資質向上や情報交換を目的として、定期的に研修会を開催しています。

令和5年度は「1人暮らし高齢者の支援」「社会資源について」「高齢者虐待の対応」等々、テーマに合わせて講師をお招きして講義を受けたり、意見交換を行っています。

介護予防を図り、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすためのお手伝いができるように、私たち包括支援センターも、日々、研鑽に励みたいと思います。



「介護者家族のつどい」

開催のご案内

介護について悩みや不安になることは在りませんか？

「介護者家族のつどい」は介護をしている方・興味がある方が集まり、同じ悩みや今までの経験などを話し合える場となっています。

悩みや困りごとを一人で抱え込まずに交流を通して少しでも皆さまの負担を軽減する手助けになればと思っております。

参加してみたい・興味がある方はお気軽に包括センターまでお問合せください。

日時：令和6年2月21日(水)
午前10時から午前11時30分

場所：栗原市市民活動支援センター
(築館総合支所2階)

**対象：介護をされている方、
興味がある方**

オレンジカフェ「いちごの花」

ボランティア募集！

オレンジカフェとは？

認知症のある方やそのご家族、地域の皆さんなど誰もが参加できる集いの場です。

「いちごの花」では当日、運営のお手伝いをしていただけるボランティアさんを募集しています。興味のある方は、ご連絡ください。

今後の開催日程

築館地区

語りすと (CAFE CATALYST内)
令和6年2月28日(水) 午前10時から

志波姫地区

いちごの花 (ル・リアン内)
令和6年3月10日(日) 午前10時から



年末年始、みなさんどう過ごしましたか？
クリスマスケーキやおせち、お餅など食べることが続き、ダイエットを意識している方も多いのでは？
実はダイエットに効果的な季節は冬なのです。寒さにより体を温めようと熱を発生させるため基礎代謝が上がります。エネルギー消費に繋がります。何かを始めるにもついつい「明日から…」と思いがちですが、ダイエットのために今日から早速運動に取り組んでみましょう！



お問い合わせ・相談は…

栗原市築館・志波姫
地域包括支援センター
(志波姫総合支所内 2階)

電話：24-8080

開設日：月～金曜日(祝日休)

開設時間：8:30～17:15

