

生活支援コーディネーター通信 33号

発行：社会福祉法人 いずみ会
編集：生活支援コーディネーター
TEL：018-896-5960
(泉地域包括支援センターリンデンバウム)



令和6年 住民向け介護基礎講座（全3回）が開催されました

令和7年1月～3月に住民向け介護基礎講座（全3回）を開催しました。講師の先生方にたくさんのご協力をいただきながら、講義や体験活動など充実した内容で開催することができました。受講した皆さんは、毎回熱心に講義に耳を傾け、互いに活発な意見交換を交わす様子もみられていました。今回の講座が皆さんの生活のどこかでお役に立てばいいなと思います♪ 参加者の皆様、講師の先生方ありがとうございました。

～フレンツあきた・成田さん～

福祉用具について教えていただきました

～いずみメイプル薬局・高橋さん～

もしばなゲームを開催していただきました

～ダスキンヘルスレント・佐藤さん～

脳トレメニューの体験や認知症について教えていただきました



認知症カフェ『Dカフェ』を ご存じですか？

認知症の人が社会と繋がる居場所づくりを目的とした、『Dカフェ』をスターバックスコーヒー保戸野店で開催しています。『Dカフェ』では、認知症の人やその家族、支援者、地域住民など皆が気軽に集まって交流や情報交換する場のことです。認知症の人やその家族の方がより行きやすく、社会との継続した繋がりを持つてもらうことを目的としています。

今年度は、様々なイベントも取り入れながら進めていく予定です。

ご興味のある方は是非一度覗いてみてくださいね



問い合わせ先：泉地域包括支援センター 渡辺・藤田

新しい自主サロンが始動しています！

～いずみのほっとり～

対象者：会場に通って来られる

65歳以上の方

開催日：毎月 第2・4水曜日
(月2回)

時間：14:00～15:30

参加費：500円/1回

準備物：タオル、飲み物、
運動しやすい服装

場所：ウエルビューいずみ1F
(喫茶スペース)

活動内容：いいあんべ体操
タオル体操
有酸素運動
コグニサイズ...etc...

講師：斎藤 唱子先生



皆で一緒に楽しく運動や
おしゃべりをしませんか？

介護予防手帳を活用しよう！

通って終わりではなく、自主サロンで学んだことを、生活の一部として取り入れていただけたらいいですね(^^) 運動や、他者交流の機会を作り、生きがいや役割をもちながら、介護予防を図りましょう☆☆



「平澤さんサロン」が エイジフレンドリーシティ通信に 紹介されました

エイジフレンドリーシティ通信（2025年発行号）に、「平澤さんサロン」が紹介されています。平澤さんサロンは、泉地区で毎月1回行われている茶話会グループです。みんなで持ち寄ったお菓子を広げ、平澤さんが入れてくれたお茶を飲みながら、たわいのない会話に花が咲き、参加する皆さんはいつ



も笑顔いっぱいです(^^)

寒い冬でも、雨が降っても、参加者と交わす楽しい会話のために、皆頑張って外出してきます。

笑顔満載の素敵な冊子が出来上がりましたので、皆様も是非お手に取って見てください。

※エイジフレンドリーシティ推進担当では、介護保険制度以外のサービスや支援に関する情報を集めた「暮らしに役立つサービス冊子」も発行しています。必要な方はお気軽に包括支援センターへお声がけください。



令和7年度 泉屋食サロンのお知らせ



みんなで集まり楽しみましょう😊

ご近所誘い合ってお出でください

♪男女、年齢にこだわりません。

ご夫婦や親子一緒にの参加も歓迎します♪

❁会場：泉語らいの家

❁日時：毎月第2月曜日（4月～12月）

11：00～12：45

5月12日 6月9日 7月14日

8月（休止） 9月8日 10月20日

11月10日 12月8日

❁参加費

① 昼食代（1回 600円）

② 年会費（1000円）

※途中で退会した場合は返金できません

❁内容

- ・ 軽体操、歌、ゲーム等くつろぎながら団らんをします
- ・ 健康講話や暮らしに必要な講話も企画します
- ・ 皆さんの経験を活かしやれることを伝承し、相互支援の形で生きがいと親睦を図ります

～介護保険を利用中の方も参加できます～



地域マップ

を新しく作成しました☆

泉地区



泉（旭川）地区



保戸野地区



皆さんの住んでいる地域には、たくさんのお宝☆資源があるのをご存じですか？地域にある様々な情報を目で見えてわかるように、新しく地域マップを作製しました。病院や薬局、スーパーや地域のお店、サロン情報も掲載しています。地域マップは地域包括支援センターの他に、地域のケアマネジャーさんや、地域のお店等にも今年度配布させてもらう予定です。気になる場所があれば是非聞いてみてくださいね。地域情報を知ること、地域や人とのつながりをもちながら、いつまでも快適に住み慣れた町で過ごせたらいいですね♪

泉地区・保戸野地区

協議体活動

令和7年度は、泉地区10名、保戸野地区8名の委員の皆さんと一緒に活動をスタートします！各地域の特徴を生かした取り組みや、支えあいの仕組みづくりについて、話し合いを進めていきたいと思っています。

協議体委員の
皆様、今年度も
どうぞよろしく
お願い致します。



編集後記

自分らしく100歳までいかに楽しく過ごせるか、そのカギになるのは喜怒哀楽のある暮らしだそうです。今年度も明るく♪楽しく♪♪元気よく♪♪♪地域の皆さんと関わっていきたいと思います。【藤田】

認知症サポーター新聞

脳と腸の意外な関係

認知症にも影響

今回は、国立長寿医療研究センター 物忘れセンター副センター長 佐治直樹さんのお話をしたいと思います。佐治さんは物忘れ外来で腸内細菌と認知症との関係を研究しています。

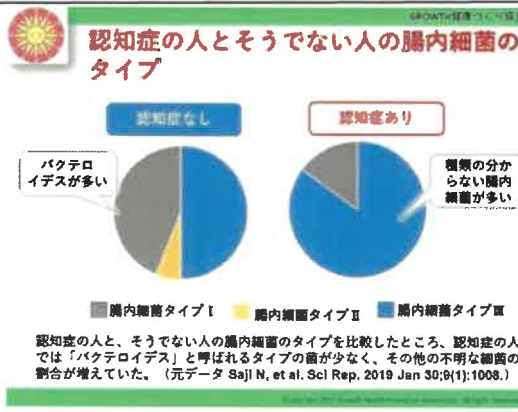
近年腸の不調が脳に影響を及ぼす事が注目され、腸内細菌のコントロールが認知症予防に繋がるのではといわれ始めています。腸内細菌は、脳に必要な神経伝達物質を作る役割も持っています。腸内には、善玉菌と悪玉菌がいます。悪玉菌が増えると腸内環境が乱れ、脳の健康が損なわれます。腸内環境が乱れると、腸から脳

に悪い信号が送られ、脳の健康に影響を与えます。これが認知症の進行に関わる可能性があります。反対に、腸内環境を良好に保つことで、脳の健康も守られ、認知症の予防や進行を遅らせることができるかもしれません。また、ストレスがあるとお腹が痛くなる、旅行先で便秘になる…そんな誰しもある体験からもわかるように、脳と腸は互いに影響し合っ

て体調を保っています。腸内環境を整えるためには、食事、運動、ストレス管理が重要です。腸の健康を意識することで、脳の健康も守られると考えられています。

また、佐治さんの研究では、認知症でない人に比べて認知症の人の腸内細菌叢（細菌の集ま

り）には種類のわからない菌が多いことが判明したとのことでした。認知症になりにくい腸内環境を作れば脳の若さをキープできるということになります。



【発行】

泉地域包括
支援センター
リンデンバウム
Tel 896-5960
Fax 864-3006

食事で腸内環境を変えて

認知症を遠ざける

佐治氏は、日本人85人を対象に、どのような食生活が認知症リスクを抑える可能性があるのかを解析したところ、認知機能が良い人は魚介類、キノコ類、大豆類、コーヒーを摂取する割合が多い事がわかりました。これらの食品摂取が多いと腸内細菌の代謝産物濃度が低い傾向だったと結果が出ています。ファーストフードや緩和脂肪酸を多く含む高脂肪酸などの西洋型食事は腸内に炎症をもたらし、認知機能低下の危険因子であるとのことでした。

普段の食生活を見直して脳の老化速度を落としながら、五感をバランスよく使い気持ちよく体を動かし日々を過ごすといったらと思います。

（日本経済新聞 一部引用）